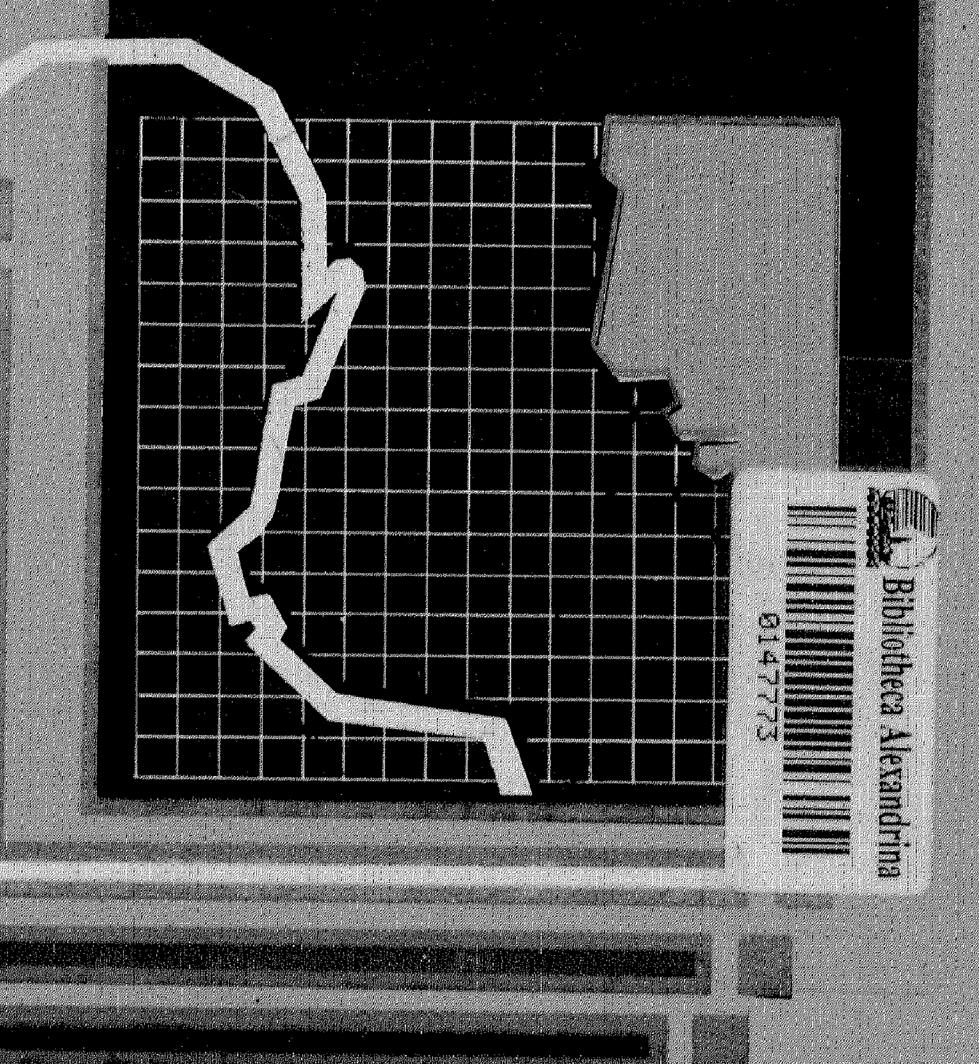
سلسلة الاختبارات النفسية

سمير شيخاني

طاقتك الكامنة

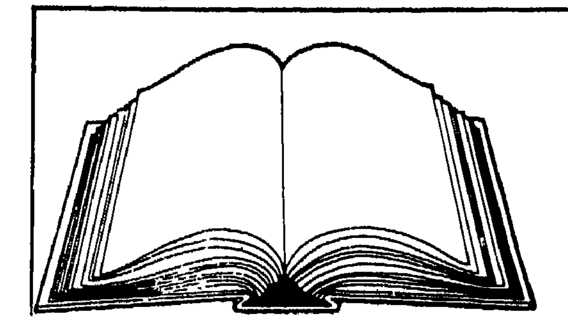




طَاقَتك الكَامِنَة



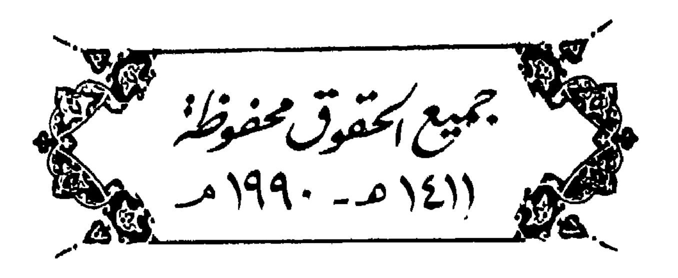
سلسلة الاختبارات النفسيّة



سمير شيخاني

طَاقَتك الكَامِنَة

مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر


جميع الحقوق محفوظة
١٤١١هـ - ١٩٩٠م

تقديم

□

نحن لا نستخدم إلا عشرة بالمائة من قدرات دماغنا . ومع ذلك ، فإن في داخلنا كل الطاقات . وغالباً جداً ، نفتقر إلى الظروف ، فنقصر نجاحنا إما عن جهل أو عن انعدام ثقة ، على قدراتنا الشخصية . الحياة وسيلة هائلة تنادي كل المستقبلات . وتتوقف علينا « دعوة الحظ » بتعبئة كل طاقاتنا المخبوءة في صورة إيجابية عن أنفسنا . . .

إن غاية هذا الكتاب (القسم الأول منه هو من تأليف تارا دوبريه) هي مساعدتك على الكشف عن طاقاتك المختلفة، والطريقة المبتكرة التي تشغّلها بها في حياتك اليومية . إن وضع حساب ختامي لطاقاتك الشخصية ، واكتشاف كيفية استخدام خاصياتك التي كنت تعتقد أنك لا تملكها ، وتنمية هذه الطاقات لكي يتسنّى لك فيها بعد تفعيلها بصورة أكثر فعالية ـ تلك هي أهداف هذه السلسلة من الإختبارات والتمارين العملية التي تكمّلها .

إنك ستُدهَش إذ تكتشف كم أنت غنيّ بالخاصّيات ، وكيف أنك تستطيع حتى استخدام ما تسمّيه عيوبك ، بفعالية، وكيف أن كل هذه الطاقات تؤلف كلاً متماسكاً يكوّن شخصيتك .

وكذلك ، هذه مناسبة لبدء حوار مع ذاتك ، وإدراك لا محدودية الوسائل التي تتصرّف بها من أجل اكتمالك الشخصي ، ونجاحك

إجتماعياً . وليس من قبيل المصادفة أن تترك لنا كل الشخصيات المشهورة سِيَراً ذاتية تكشف لنا فيها كيف عبرّت عن مزاجها الخاص ، دونما التقيّد بهذه الصورة أو تلك ، مما يفرضه الآخرون أو تفرضه القوانين . . . ولأنها فهمت أن كل نجاح يمرّ أولاً بمعرفة آلياتنا الداخلية ، وأنه انطلاقاً من هذه المعرفة ، يغدو كل شيء ممكناً .

إن هذا الكتاب وُضع من أجل أن تضع بياناً كاملاً بطاقاتك الشخصية ، تستطيع أن تغرف منه على ممرّ المناسبات . استخدمها كما هي ، لتنطلق في اكتشاف ذاتك ، وتوسّع هكذا فرص النجاح والاكتمال الشخصي . . .

القسم الأول

طاقاتك الكامنة



الإختبارات ، بالطبع ، ليست مطلقة . بوسعك ، بكل سهولة ، أن تغشّ وأنت تقوم بها ، إذا ما رغبت ، ولكنك لن تخدع إلا نفسك بالنسبة إلى بعض الأسئلة ، ربما كان لديك انطباع بأنك لا تدري ما تجيب به لدى القراءة الأولى . تصوّر ، إذ ذاك ، ما يقرّب أكثر إليك الموقف المقترح ، وضع علامة على الإجابة التي تبدو أنها تطابق أكثر تصرّفك

من ناحية ثانية ، يكون الإختبار كاشفاً بقدر ما تجيب عنه بطريقة غريزية ، ودونما التوقّف للتفكير في السؤال ، والجواب الغريزي هو غالباً أكثر قرباً من الحقيقة ، في نطاق عدم حسبانه . ومن هنا كان من المهم الإجابة عن كل الأسئلة ، دون العودة إلى الوراء ، وبأقلّ ما أمكن من التفكير .



الحياة الاجتماعية



طاقتك على التصرّف

غالباً ما اتفق لك أن تساءلت عما تفعل في حالة معيّنة ، إن قدرتك على التصرّف هي ما سيحدّد نجاحك ، ويتيح لك تحقيق مشاريعك ، والنجاح في حياتك الاجتماعية . وكل واحد منا بحاجة إلى حالاتٍ خاصة لكي يصمّم على التصرّف . اكتشف في هذا الإختبار ما إذا كنت مؤهّلاً للتصرّف المباشر ، أو للتصرّف الأكثر تعقّلاً ، وما يبرّر تصرّفك .

١ ـ بصورة عامة :

أ ـ تتّخذ بسهولة القرارات المهمة ،

ب ـ تفضّل انتظار نصيحة ،

ج ـ تكره إتخاذ القرارات المهمة .

٢ ـ تحدث حالة طارئة :

أ ـ تشعر بأنك مرهق قليلاً ،

ب ـ تمسك الأمور بيدك ،

ج ـ تدرس بسرعة القضية قبل التصرّف .

٣ ـ عندما ينبغي لك تسوية قضية مهمة :

أ ـ لا تقدّر هذا الوضع ،

ب ـ تقوم بذلك على أفضل وجه ، دونما سرور ،

ج ـ تشعر بأنك مرتاح في هذا الوضع .

٤ ـ في حياتك اليومية :

أ ـ تحبّ قدراً لا بأس به من الروتين وغير المتوقّع ،

ب ـ تفضّل الهدوء على كل شيء ،

ج ـ ما تفضّله ، هو غير المتوقّع .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

٥ ـ يقولون عنك ، عموماً :

أ ـ إنك بالأحرى متسلط ،

ب ـ إنك أحياناً متسلط ،

ج ـ إنك لا تتمتع بسلطة كبيرة .

٦ ـ عندما تباشر شيئاً تؤثره :

أ ـ يمنحك ذلك مرحاً ،

ب ـ يميل ذلك إلى إقلاقك ،

ج ـ تقوم به بدقة .

٧ ـ عندما تقوم بعمل محدَّد :

أ ـ تجد صعوبة في إنجازه ،

ب ـ تنجزه لأنه ينبغي ذلك ،

ج ـ تنجزه دوماً .

٨ ـ عندما تنظمّ عملاً مع فريق :

أ ـ تشعر بالضيق الشديد ،

ب ـ تشعر بالراحة بحسب العلاقات التي تقيمها مع أعضاء فريق العمل ،

ج ـ تجد دوماً صعوبات مع فريق العمل .

٩ ـ بالنسبة إليك ، الرجل النشيط يُحكم عليه من :

أ ـ خاصّيات التماسك لديه ،

ب ـ خاصّيات الفعالية لديه ،

ج ـ خاصّيات دينامية .

١٠ ـ أنت تقوم بتحقيق شيءٍ ما ، ليحدث ما يقطع مهمتك :

أ ـ ذلك أمر لا تحتمله ،

ب ـ تتعاطى مع الأمر بفلسفة ،

ج ـ تتجاوز هذا الواقع ، لكي تواصل مهمتك بأفضل ما أمكن .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	أ	ب	ج
٢	ب	ج	أ
٣	ج	ب	أ
٤	ج	أ	ب
٥	أ	ب	ج
٦	أ	ج	ب
٧	ج	ب	أ
٨	أ	ب	ج
٩	ب	ج	أ
١٠	ج	ب	أ

□ إذا أنت حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

كنت تعرف أنك موهوب بالنسبة إلى التصرّف . إنه يثير فيك الحميّة ، ويمنحك أفضل ما في ذاتك . التصرّف يتيح لك تحقيق كل الأفكار ، وكل المشاريع التي يعجّ بها رأسك . ولأن مخيّلتك تخلق دوماً مشاريع جديدة ، فإنك تنشط إلى العمل . فإذا أنت لم تحقق هذه الأفكار فإنك لن تشعر بالارتياح . الإنصراف إلى العمل حافز ، بالنسبة إليك . إنه العامل المهم في نجاحك ، وينبغي لك ، بخاصة ، ألا تتوقف . حافظ على هذا المؤهل المهم الذي يجعل منك أمرأً موهوباً ، قادراً على الإبداعات الكبرى ، مثلما أنت قادرٌ على الإنجازات اليومية .

هناك أمر واحد ينبغي تجنُّبه : الوسواس . فعندما يتفّق لك أن تمرّ بفتراتٍ لا يسعك معها الإنصراف إلى العمل ، فإنك تميل إلى الغمّ ؛ يا للخسارة ، ذلك بأنه مهما يكن من أمر ، فإن هذه الفترات لا تدوم . ولكي تتجنّب الوقوع فريسة الوسواس عندما يعوزك النشاط ، ينبغي لك دوماً أن تغتنم لحظات الإستراحة هذه ، وتعلم أنها لن تدوم ، وتكتشف في أوقات الراحة هذه مباهج انعدام النشاط

في هذا الصدد ، قم باختبار انعدام النشاط لكي ترى كيف توازن بين الميل إلى النشاط والميل إلى عدم النشاط .

✔□ إذا أنت حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

إن طاقة نشاطك مهمة ، ولكنكَ بحاجة إلى عددٍ من الأمور لكي

تعيشه كلياً : ينبغي لك أن تشعر بأنك في أحسن حالة ، وينبغي لك تقدير الأشخاص الذين تعمل معهم ، وينبغي أن تكون مؤهباً للعمل . . . باختصار ، ليس ثمة أبسط من ذلك ! . . ومع ذلك ، عندما تتجمع الظروف ، فإنك ستبرز في العمل لأنك تباشره بكثيرٍ من الوضوح والنظام . إن قوتك على العمل تكمن في قدرتك الكبيرة على تنظيم عناصر عملك . أنت لا تندفع مطأطىء الرأس ، فأنت تعرف كيف تأمر ، وتوضّح ، ثم تمنح الدفع الذي يؤدي إلى عملٍ ناجح .

إذاً ، فأنت تتمتع بتوازن جيد في طاقة نشاطك ، توازن يترجح بين التفكير وبدء التشغيل . وإذا أنت حرصت على عدم الإهتمام كثيراً بالظروف التي ينبغي لك التحرك فيها ، تستطيع أن تحسّن تماماً طاقة نشاطك .

قم بالإختبار حول التنظيم الذي هو بالنسبة إليك الإختبار المعاكس لهذا الإختبار .

□ إذا أنت حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

أنت تستخدم طاقة نشاطك أقلّ مما هو بوسعك . برجوعك إلى الوراء ، تودّ أن ترى الأشياء بطريقة عريضة ، شاملة قبل التحرك . لذا ، أنت غالباً ما تؤخر لحظة الإنصراف إلى العمل ، ربما لأنك تخشى ارتكاب حماقات بتصرّفك بسرعة . من مصلحتك أن تنشّط تواترك عندما تضطرك الظروف إلى العمل ، شرط أن تبطىء هذا التواتر عندما لا تعود مضطراً إلى العجلة . وبفهمك فهماً أفضل كيف يعمل تواترك ، فإنك تفعّل بطريقة أفضل طاقة نشاطك .

قم باختبار طاقة استرداد الصحة لتفهم باستيعاب كلّي طريقة العمل في هذا الصدد .

طاقتك على التكيّف

أمستعدّ أنت لتقبُّل الجدّة أو الحداثة ؟ أم أنك ، في نظر الملاصقين لك ، شخص مأخوذ بعاداته ؟ ألم تندم ، بعد فوات الأوان ، على أنك انجررت إلى بعض الحماقات ؟ ليس من السهل دائماً التكيّف مع الظروف الجديدة ، وتغيير المهنة أو تبديل البلاد ؛ وسيتيح لك هذا الاختبار أن تحدِّد طاقتك على « امتطاء التغيير » .

١ ـ وضع جديد :

أ ـ يخيفك ،

ب ـ يثيرك ،

ج ـ تنهض به بأهدأ صورة ممكنة .

٢ ـ يعرّفونك على غرباء جذّابين :

أ ـ تتصرف طبيعياً ،

ب ـ تنطوي على نفسك ،

ج ـ ترغب في التعرّف عليهم أكثر .

٣ ـ في حياتك اليومية ، لديك :

أ ـ بعض العادات الروتينية ،

ب ـ عادات كثيرة ،

ج ـ عادات قليلة جداً .

٤ ـ يُقترح عليك تذوّق ألوان طعام غريبة :

أ ـ تغتنم المناسبة ،

ب ـ تخشى أن تمرض ،

ج ـ لا تتحمّس البتة .

٥ ـ تصل إلى بلدٍ غير مشهور :

أ ـ تشعر بالغربة كثيراً ،

ب ـ تسرّ لاكتشافه ،

ج ـ تشعر بالراحة على الفور .

٦ ـ في ما يتعلّق بالتقاليد :

أ ـ أنت لست متعلّقاً بها البتة ،

ب ـ أنت متعلّق بها بشكلٍ متوسط ،

ج ـ أنت متعلقٌ بها كثيراً .

٧ـ تبدأ عطلتك بعيداً عن موطنك :

أ ـ تجد صعوبة في الإسترخاء ،

ب ـ تسترخي فور وصولك ،

ج ـ تسترخي بعد مرور فترة من الوقت .

٨ ـ أنت لا تحمل ساعة ، ويسألونك عن الوقت :

أ ـ تعرف الوقت ،

ب ـ يتفق لك أن تعرف الوقت ،

ج ـ ليس لديك أي فكرة عن الوقت .

٩ ـ يُقترح عليك مساء يوم جمعة أن تقضي ، على غير استعداد عطلة نهاية الأسبوع على « الكوت دازور » دون أن تتكلّف أي نفقات :

أ ـ ترفض ،

ب ـ تتحمّس ،

ج ـ يغريك الاقتراح ، ولكنك تتردد .

١٠ ـ في ما يتعلّق بمبادئك :

أ ـ أنت تخلص لها عندما يحلو لك ذلك ،

ب ـ أنت تخلص لها دوماً ،

ج ـ أنت تخلص لها بصورة عامة .

١١ ـ أشياؤك المألوفة :

أ ـ لديك شيء أو شيئان مفضلان ،

ب ـ أنت لا تعلّق أي أهمية على الأشياء ،

ج ـ أنت محاط دوماً بأشيائك المألوفة .

١٢ ـ يمرّ بك أصدقاء بغتة :

أ ـ أنت تحبّ ذلك ،

ب ـ أنت تكره ذلك ،

ج ـ أنت تعجب بذلك بين آنٍ وآخر .

١٣ ـ تكلَّف تقديم عملٍ جديد :

أ ـ هذا ينعشك ،

ب ـ هذا يقلقك ،

ج ـ هذا يثير اهتمامك .

١٤ ـ أنت تميل ، عموماً إلى :

أ ـ التحدُّث كثيراً عن نفسك ،

ب ـ التحدُّث عن نفسك إلى صديقٍ حميم أو صديقين ، وحسب ،

ج ـ لا تتحدث مطلقاً عن نفسك .

١٥ ـ لو أمكنك اختيار طريقة حياتك :

أ ـ لاستأجرت مسكناً فسيحاً لاستقبال أصدقائك ،

ب ـ لعشت مع أسرتك في الريف ،

ج ـ لبدّلت غالباً مكان إقامتك .

١٦ ـ بالنسبة إليك ، استقرار مشاعر الآخرين تجاهك ، هو :

أ ـ مهمّ جداً ،

ب ـ تحسّ بذلك عندما يتبدّى ،

ج ـ لا تهتمُّ بذلك أبداً .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	ب	ج	أ
٢	ج	أ	ب
٣	ج	أ	ب
٤	أ	ج	ب
٥	ج	ب	أ
٦	أ	ب	ج
٧	ج	ج	أ
٨	أ	ب	ج
٩	ب	ج	أ
١٠	أ	ج	ب
١١	ب	أ	ج
١٢	أ	ج	ب
١٣	أ	ج	ب
١٤	أ	ب	ج
١٥	ج	أ	ب
١٦	ج	ب	أ

□ إذا أنت حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

تنعم بحظ التكيّف بكثير من السرعة مع كل الحالات الجديدة . حتى أنه بالوسع القول إن للحالات الجديدة تأثيراً مؤاتياً لك ومنشّطاً . لقد تكيّفت مع روتينك ، ولم تبذل أي جهد في هذا السبيل . ولكن ما يهمك بصورة خاصة ورئيسية هي ، بالضبط ، الأحداث التي تخرج عن إطار الروتين . فهنا تعطي أفضل ما في ذاتك . في الطارىء أو غير المتوقّع ، بله في حالة الإستعجال . وتتأتى قدرتك على النكيُف عن تحرّكك الكبير ، وليونتك . وإنك تحبّ اللعب مع هذه الليونة ، وتشعر بالراحة في ذلك ، وبوسعك أن تنمّي بذلك إبداعية تثير حماستك . ولكي تفيد جيداً من هذه القدرة ، ينبغي لك البحث في أكثر الأحيان ، عن الحالات غير المتوقّعة ، التي تضعك في هذه الظروف .

أنظر كيف يمكنك تقوية هذه الخاصّية مع اختبار طاقة الإنتهازية .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

إن طاقة تكيّفك مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بحرية اختيارك : أنت تتكيّف بسرعة مذهلة مع حالة وقع عليها اختيارك شخصياً ، في حين أنك تحتاج إلى وقت أطول بالنسبة إلى حالة لم تتخذها قط . في الواقع أنك إذا لم تستطع إختيار الحالة بنفسك ، تشعر بأن أحداثاً لا يمكن التحكّم بها تجتاحك . وهذا الشعور يكبح إذ ذاك طاقة تكيّفك . ذلك بأنك ترفض تقبُّل حالات محتومة . ومع ذلك ، في ظروفٍ أخرى ، أنت تعرف جيداً كيف تتكيّف . يطرأ حدث غير متوقّع ، فتتقبّل حقيقته ، وتعرف إذ ذاك تماماً كيف تتخلّص من التشنّج ، والاسترخاء لكي تجابهه بنعومة .

بهذه الطريقة ذاتها ينبغي لك التصرُّف عندما ترى أن الوضع لا يلائمك، ارجع إلى التمرين المتعلق بالاسترخاء في نهاية هذا القسم من الكتاب

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

يقتضيك وقت طويل لكي تتكيّف مع وضع جديد . ينبغي لك أولاً

« التحسُّس » بـالمحيط ، وبـالنـاس ، وبـالأشيـاء . قبـل أن تحسّ بـأنـك مرتاح . إن قدرتك على التكيّف تُقاس بصورة خاصة بالوقت الذي تتمتع بـه للتكيّف . ولـذا ، فـأنت لست شخصـاً ينجـح في الـطارىء أو غـير المتوقّع ، و« المرتجل » . ولكن ، لديك ميلاً ، مع ذلـك ، إلى الهرب من الحالات الطارئة لأنها تقلقك . فأنت ، معها ، لا تشعر بالراحة . إنـك تفضّل أكثر السيطرة على مجمـل الوضـع بجمعك مسبقـاً بين يـديك كـل العناصر .

هنـاك نوع من التصلُّب يكبـح جماح طـاقـة تكيّفـك . أنت متعلّق ببعض العـادات ، وبنمط معيّن من الحيـاة ، ومن هنا ، أنت تحتـاج إلى وقتٍ أطول للتكيّف مع الجديد . ومن اللحظة التي يسعك فيها توفير هذا الوقت ، يمكنك تحقيق طـاقتك عـلى التكيّف . إلا أنه من أجـل ذلك ، يتحتّم عليك نسيان فكـرة أنك تجـد صعوبـة في التكيّف . لأن ما يكبـح غالباً هو مجرد الفكرة عن الشيء وليس الشيء بحدّ ذاته .

أنظر الإختبار عن استرداد الصحة لكي تدرك تواترك .

طاقتك الدينـامية

الدينامية أو الفعالية تسير ، غالباً ، مع حب الحياة جنباً إلى جنب . ومع ذلك ، هناك صبيحات تكون رغبتك الـوحيدة فيهـا ملازمـة السرير وعدم القيام بشيء .

لكل منا طريقته في أن يكون فعالاً أو دينامياً ، ولنا أسبابنا الجيدة أو السيئة ، وأيامنا الحسنة أو السيئة ، وهنا ، كذلك ، كل شيء يتوقف على مزاجك .

اكتشف كيف تستخدم قدراتك الدينامية .

١ ـ عادة ، أنت تحتاج إلى الإستراحة قبل القيام بأي عمل :

أ ـ أجل ،

ب ـ لا ،

ج ـ الأمر يتوقف . . .

٢ ـ مجرد مجابهة المصاعب يميل إلى :

أ ـ حثّك ،

ب ـ جعلك تتخذ فسحة من الوقت للتفكير قبل كل قرار ،

ج ـ اكتئابك .

٣ ـ أنت ، بالحري ، من أنصار الإستيقاظ باكراً :

أ ـ أجل ،

ب ـ ليس دائماً ،

ج ـ لا .

٤ ـ أنت تحب النوم في ساعة متأخرة :

أ ـ لا ،

ب ـ أجل ،

ج ـ بين آنٍ وآخر .

٥ ـ كيف تتحمّل انعدام النوم ؟

أ ـ بصورة سيئة ، نهارك يفسد ،

ب ـ بصورة لا بأس بها إذا لم يتكرر ذلك ،

ج ـ بصورة جيدة إجمالاً .

٦ ـ هل أن العمل مع فريقٍ يتيح لك تجاوز حدودك المعتادة ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ لا ، على النقيض ،

ج ـ فقط عندما تكون على وفاق مع كل أعضاء الفريق .

٧ ـ هل أنت عصبي ؟

أ ـ لا ، أنت لا تتصرّف بدافع التحريض ،

ب ـ أنت تسيطر على الدوافع التي لا تقاوم ،

ج ـ أجل .

٨ ـ أنت واقف في قطار مزدحم بالركاب :

أ ـ تظل واقفاً حتى نهاية الرحلة :

ب ـ تفعل كل شيء لإيجاد مقعد ،

ج ـ تنتظر حتى ينهض أحدهم لكي تسأله عمّا إذ كان بوسعك احتلال مقعده بضع لحظات .

٩ ـ هل تبتهج إذا عُرضت عليك مهنة تختلف كلياً عن مهنتك ومرتّبها أفضل ؟

أ ـ أجل ، لن تتردد ،

ب ـ لا ، لكي لا تعدّل عاداتك ،

ج ـ هذا يتطلب تفكيراً .

١٠ ـ إذا كان لديك مشروع عزيز عليك ، ماذا يحدث ؟

أ ـ تفعل كل شيء لكي تحققه ،

ب ـ تجد صعوبات في تجسيده ،

ج ـ تدرس ملياً كيف يسعك تحقيقه .

١١ ـ أتعلّق أهمية كبيرة على فعاليتك الشخصية ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ إلى حدّ ما ،

ج ـ تميل إلى الشك في فعاليتك .

١٢ ـ أتحبّ أن يحذو الآخرون حذوك ، سواء في الحياة الإجتماعية أو العاطفية ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ لا ، هذا ليس من طبعك ،

ج ـ تحب أن يحدث لك ذلك .

١٣ ـ تعتبر لحظات استراحتك مثل :

أ ـ طريقة لتحضير نفسك للعمل ،

ب ـ لحظات ضرورية ،

ج ـ لحظات مميّزة ، ولكنها ، هيهات ، نادرة جداً .

١٤ ـ ماذا يخطر ببالك إذا كان لديك فترة ثمانية أيام حرة ؟

أ ـ ثمانية أيام من الراحة التامة على شاطىء البحر متخففاً من أي مسؤولية ،

ب ـ لقاء أشخاص للإهتمام يحملون جديداً إلى عالمك ،

ج ـ القيام برحلة ممتعة .

١٥ ـ ما هو موقفك بالنسبة إلى العمل ؟

أ ـ لا تتصوّر حياتك بلا عمل ،

ب ـ لا تتصوّر العمل إلا إذا تأكدت من الحصول على نتيجة ،

ج ـ قليل من العمل يلائمك ، كثير منه يرهقك .

١٦ ـ إذا تخيّلت ، وأنت مغمض العينين ، جداراً يسدّ الطريق :

أ ـ تجد على الفور وسيلة لاجتيازه ؟

ب ـ تحاول إيجاد الوسيلة للدوران حوله ،

ج ـ تتساءل لماذا هو هناك .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	ج	ب	أ
٢	ج	ب	أ
٣	ج	ب	أ
٤	أ	ب	ج
٥	ب	أ	ج
٦	ب	ج	أ
٧	أ	ج	ب
٨	أ	ب	ج
٩	ب	ج	أ
١٠	ج	ب	أ
١١	ب	ج	أ
١٢	ج	أ	ب
١٣	أ	ج	ب
١٤	ب	ج	أ
١٥	ج	أ	ب

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

إن قدرتك على الدينامية غير عادية . في كل حالة تتصرّف بعمل الغاية منه التأثير على هذه الحالة . وليس العمل في حدّ ذاته هو الذي يدفعك ، إن التأثير الذي قد تمارسه على الأحداث هو الذي يدفعك . فالتعب لا يخيفك (إنك من أولئك الذين يستردون الصحة بسرعة ، أنظر الإختبار حول طاقة استرداد الصحة) . إن العالم الخارجي ، والأشخاص المحيطين بك ، والأمور التي يجب تحقيقها ـ كل ذلك محرّكات قوّتك أو حيويتك .

إن طاقة ديناميتك تتيح لك أن تكون على اتصال مباشر بأحداث حياتك . تودّ قبل أي شيء أن تكون مسؤولاً عن ذاتك وعن أفعالك . إذاً ، فأنت تضع ديناميتك في خدمة هذا المطمح .

حذارِ شيئاً واحداً : « فخ الهرب إلى الأمام » . فالأشخاص الذين يتمتعون بطاقة الدينامية ، معرّضون أحياناً لتجاوز الحاضر بأسرع مما هو متوقّع ، مندفعين دوماً نحو المستقبل ، نحو « الأمام » ، لكأنهم يفرّون من أهمية الوقت الذي يمرّ . قم باختبار طاقة الإصغاء إلى ذاتك لتتبينّ كيف يتمّ توازنك .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

إن طاقة ديناميتك تابعة لحالتك النفسية . فبقدر ما تشعر بأنك دينامي في حالة تلائمك ، تنخفض هذه الحيوية إذا لم تكن أحاسيسك.

متوافقة مع الواقع .

إذاً ، ينبغي لك أن تؤثر على مشاعرك إذا رغبت في تقوية طاقتك الديناميه .

إن حيويتك تتبع بشكلٍ طبيعي تماماً الحركة إذا ما شعرت أنك متفق مع ذاتك ، والتمرين على السيطرة على الإنفعالات ينبغي أن يكون مفيداً لك .

□ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

بعض الحياء أو الخجل يحول دون أن تعيش طاقة ديناميتك حسبما تريد وتشتهي . هل أن الخجل بالنسبة إليك وإلى الآخرين ، أو انطباع « ما الفائدة » ما يكبحك ؟ . . مهما يكن من أمر ، بوسعك العمل بمردود أعلى . كيف ؟ بمجرد أن تقرّر بكل سهولة أن باستطاعتك أن تفعل أكثر مما تفعل . إن نوع الإرهاق الذي يكبحك غالباً متأتٍ من ذهنيتك ، وهو ليس حقيقة جسدية ، بل إنه وضع تتبناه نهائياً . ومن المؤسف حقاً ألاّ تحثّ نفسك بنفسك ؛ مثال ذلك أن تجهد دوماً لرؤية الأوضاع من زاوية أُخرى غير الزاوية المعتادة . أتحسُّ بأنك لا مبالٍ ، غير ميّال كثيراً إلى التورّط ؟ أعكس الوضع . أدرس بانتباه كل ما يعرض لك . إن زاوية نظر جديدة ستحثّك . أنظر كيف تعمل طاقتك على التعبير والتمارين المتعلقة بها .

طاقتك على التنظيم

التنظيم هو خـاصة رئيسيـة في النجاح الإجتـماعي . ولكن البعض منظَّمون في النظام ، وآخرون منـظَّمون في الفـوضى ـ على مـا يقولـون . هنا ، أيضاً ، لكل واحد أسلوبه ، وله معاذيره أيضاً .

كيف تنظِّم نفسك ، هـوذا هدف الاختبار التالي .

١ ـ لك ميل إلى :

أ ـ الغرق في التفاصيل ،

ب ـ الإهتمام بالتفاصيل ،

ج ـ اعتبار التفاصيل ثانوية .

٢ ـ لم تنجز عملا ما في الوقت والساعة المحددين :

أ ـ يقلقك ذلك ،

ب ـ تبذل جهدك للإسراع للانتهاء على الرغم من كل شيء ،

ج ـ تنظر إلى الأمر نظرة فلسفية .

٣ ـ هل أنت من أولئك الذين :

أ ـ يقومون ببريدهم شيئاً فشيئاً ، بلا مشاكل ،

ب ـ يؤجّلون بريدهم ، ثم يتخلصون منه دفعة واحدة ،

ج ـ يحتاجون إلى وقتٍ كثير لكي يجعلوا بريدهم تاماً .

٤ ـ أنت تبدأ ترتيباً كبيراً :

أ ـ إنها مهمة مضنية حقاً ،

ب ـ تضع أسلوباً لكي تسرع في ذلك ،

ج ـ تباشر العمل بالترتيب ، منهجياً .

٥ ـ منزلك على الأصح :

أ ـ مشوَّش ،

ب ـ على الأصح مرتّب جيداً ،

ج ـ مرّتب تماماً على ما يبدو لك .

٦ ـ ينبغي لك العمل بالتعاون مع أحدهم :

أ ـ هذا الأمر لا يشكل لك أي مشكلة ،

ب ـ تحبّ ذلك ،

ج ـ ترضى بذلك بجهد .

٧ ـ ينبغي لك إسناد أمر تنظيم منزلك إلى شخص غريب :

أ ـ هذه الفكرة تروقك ،

ب ـ تعطيه كل التعليمات لأنك حذر ،

ج ـ هذه الفكرة لا تسرّك البتة .

٨ ـ أنت مدعوّ إلى السهرة :

أ ـ أنت دوماً جاهز قبل الموعد المحدد ،

ب ـ تكون جاهزاً في الموعد المحدد ، بلا أي مشكلة ،

ج ـ يضطر الآخرون دوماً إلى انتظارك .

٩ ـ ينبغي لك إيجاد مبرد للأظافر (أي أداة صغيرة أخرى) في حقائبك

أ ـ تعلم دوماً أين هو ،

ب ـ تنتهي إلى العثور عليه بعد التفكير الطويل ،

ج ـ ليس لديك أدنى فكرة عن المكان الذي يمكن أن يوجد فيه .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	ج	ب	أ
٢	ج	ب	أ
٣	أ	ب	ج
٤	ج	ب	أ
٥	ج	ب	أ
٦	ب	ج	أ
٧	ج	ب	أ
٨	ب	أ	ج
٩	ج	أ	ب

□ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمل الأول :

أنت اعتدت على تقرير الأمور تدريجياً تبعاً للأحداث. وأنت تشعر دوماً بأنك قادر على مجابهة آلاف التفاصيل الدقيقة المتعلّقة بالتنظيم ، ومع ذلك ، عندما تجابَه بها ، يتبيّن لك أنك لا تتمتع ، بالضرورة ، بالتكتيك الفعّال لتسويتها . من جهة أخرى ، التنظيم لا يستهويك . إنك تفضّل استثمار طاقتك في مجالٍ آخر ، كالإبداع ، مثلاً . بوسعك تنمية طاقة تنظيمك في معرفتك كيف تكون مبدعاً في التنظيم . أنظر الإختبار حول طاقة الإبداع .

☑ إذا حصلت على حدّ أقصى من الإجابة في العمود الثاني :

أنت ترغب في أن يكون لك حسّ التنظيم . أنت تحرص على ألاّ تجنّبك التفاصيل . تريد دوماً العمل بنظام . وهذه الدقة تخدعك أحياناً ، لأنه يتفق أن تقضي وقتاً طويلاً في إنجاز الأمور التي لا تتطلب، ظاهرياً ، كل ذلك الوقت .

أنت تتجه مباشرة إلى عناصر التنظيم الكبرى ، دون أن تشغل نفسك بالتفاصيل . وهنا نقطة الضعف فيك ، ذلك بأن زاوية رؤياك هي أحياناً أوسع بالنسبة إلى المهمة المقترحة .

ينبغي لك دوماً أن تتساءل عندما تكون القضية ذات علاقة بالتنظيم عما إذا كنت واجهت الأمر من زاوية حسنة ، وإذا لم تكن « تبالغ » في ذلك .

قم بالإختبار حول ، طاقتك على التحليل الذي يتيح لك معرفة كيف يتوازن حسّك التحليلي مع حسّك التنظيمي .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

إن حسك التنظيمي أمر شخصي جداً . كل شيء يسير على خير ما يرام ما دام بوسعك التحرّك كما تودّ وترغب تماماً . ولكن إذا ما اضطررت إلى تقديم حسابات إلى الآخرين ، وأسوأ من ذلك ، إذا عملت مع فريق ، فإن تنظيمك يعاني من ذلك . وعلى الفور ، تلجأ إلى أسلوبك الخاص عندما تضطر إلى تنظيم أمرٍ ما . ولست ممن يتقبّلون الأخذ بالأنظمة الموضوعة . أنت تنظّم بسرعة مملة ، دونما تفكير . ذلك بأن تنظيمك إذا كان ينبغي أن يمرّ عبر التفكير ، فإن ذلك يكبحك ويقطع إلهامك . ولذا ليس بالوسع نصحك للإستمرار في ذلك ، آخذين بعين الإعتبار أكثر ، وحسب ، بمجمل المعطيات الخارجية . إهتم بالإختبار حول طاقتك على المنطق الذي هو بالنسبة إليك مكمل لهذا الإختبار .

طاقتك على استرداد الصحة

للحياة تواتر ، النهارات والليالي تتناوب وتتعاقب . ولكل كائن حيّ أيضاً تواتر . هناك لحظات للعمل ، ولحظات للإسترخا هل أنت تعي اللحظة التي ينبغي لك فيها استرداد الصحة ، وتعرف وسائلك المميّزة لإعادة شحن ذاتك ، جسدياً وأدبياً ؛ وهل أنت قادر على التوقّف للإشراف على الوضع بمجمله عندما تجد نفسك وسط دينامية وضع ما ؟

بالمختصر ، هل تعرف تواترك ؟ هوذا ما سيُطالعك عليه هذا الإختبار .

١ ـ عقب رحلة جوية استغرقت ست ساعات ، تصل إلى قارة أخرى ، وإلى مدينة غريبة :

أ ـ تكون رغبتك الوحيدة النوم لاسترداد الصحة ،

ب ـ تبترد ، ثم تنطلق على الفور لاستكشاف معالم المدينة ،

ج ـ تحتاج إلى النوم ساعتين أو ثلاث ساعات ، قبل أن تحسّ بالرغبة في الخروج .

٢ ـ عقب مجهود جسماني ، ماذا يحدث ؟

أ ـ تتطلّب ثانية منه بحجة أن ذلك مفيد ذلك ،

ب ـ توفر لنفسك فترة راحة للإنطلاق مجدداً بنشاط ؛

ج ـ تنهار ، ولا تعود تتحرك طوال يومك .

٣ ـ ما هي أفضل ساعات نومك ؟

أ ـ قبل منتصف الليل ،

ب ـ بعد منتصف الليل ،

ج ـ بلا رأي .

٤ ـ خلال النهار ، إذا شعرت بالتعب ، ما هي أفضل طرق استردادك ؟

أ ـ تدخين سيكار ، أو إحتساء فنجان قهوة ،

ب ـ قليل من التبرّج ، والماء المنعش ،

ج ـ تنتظر بفارغ صبر لحظة ذهابك إلى السرير ، لأنك لا تعرف أي وسيلة يمكن أن تساعدك .

٥ ـ هل أن الافتقار إلى النوم ، يدفعك إلى :

أ ـ الأكل أكثر من المعتاد ؟

ب ـ الإفراط في الشراب ؟

ج ـ ملء جوفك بالقهوة ؟

٦ ـ إذا كان بوسعك اختيار تواتر في العمل يطابق تماماً حاجاتك ، ماذا تختار ؟

أ ـ العمل ٨ ساعات في اليوم ، والتمتع بالحرية في عطلة نهاية الأسبوع .

ب ـ العمل عشر ساعات يومياً خلال أربعة أيام ، مع ثلاثة أيام راحة ،

ج ـ العمل بالمصادفة ، بحدّة .

٧ ـ إذا اضطررت إلى بذل مجهود استثنائي خلال بضعة أيام ، فما هو ردّ فعلك ؟

أ ـ تتأهب لذلك مسبقاً ،

ب ـ تندفع منخفض الرأس وأنت واثق من أنك ستصمد ،

ج ـ ترتاح تحسّباً لهذا المجهود .

٨ ـ ما هي بالنسبة إليك ، أفضل سبيل إلى إسترخائك ؟

أ ـ الإنفراد مع كتاب جيّد ، وحيداً في غرفتك ،

ب ـ تحيط نفسك بأصدقاء لطيفين ،

ج ـ تتفجّر جسدياً في لعبة رياضية .

٩ ـ عندما تشعر بالإرهاق :

أ ـ تخدع نفسك وتُجهدها في زيادة تواتراتك ،

ب ـ تدع نفسك وشأنها ،

ج ـ تستمر كما لو أن شيئاً لم يكن .

١٠ ـ هل تحسّ بالحاجة إلى قطع الإتصال بالعالم الخارجي ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ لا ،

ج ـ بين وقتٍ وآخر .

١١ ـ إذا وجدت نفسك وسط حشدٍ ما ، هل تستطيع :

أ ـ التجرُّد من الناس المحيطين بك ؟

ب ـ الإختلاط بالحشد ، والإنضمام إليه ؟

ج ـ ألّا تحب الحشد ؟

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم .

	الأول	الثاني	الثالث
١	أ	ج	ب
٢	أ	ج	ب
٣	ب	أ	ج
٤	ب	ج	أ
٥	ج	ب	أ
٦	ج	أ	ب
٧	ب	ج	أ
٨	ج	أ	ب
٩	أ	ب	ج
١٠	ب	أ	ج
١١	ب	ج	أ

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

تواترك بطيء ، وتحتاج إلى « النفث » عقب بذل أي مجهود لكي تستعيد راحتك .

إذا كان ينبغي لك بذل الجهود بطريقة جادة ومتواصلة ، تلاحظ انخفاضات في الحيوية ، وينشأ تعب مفاجىء ، يقطع عليك امكاناتك . إنك مقاوم مثل أي امرىء آخر ، ولكنك بحاجة كلية إلى معرفة كيف تتدبر أمرك ، حتى ولو ببضع دقائق من الإسترخاء لحظة إحساسك بالتعب .

إذا أنت عرفت كيف تتقبّل هذا الإسترخاء ، أمكنك الإنطلاق بعد ذلك بقوة ، والإحتمال الطويل . إسهر . إذاً ، على الإصغاء بطريقة أفضل إلى ما يمليه عليك جسدك ، ولا تحسب ذلك كسلاً . على النقيض ، لكي تعمل على أفضل وجه بواسطة إمكاناتك ، تحتاج إلى فترات هدوء ، وعزلة ، وتوقّف ، لأنك من هنا تستمدّ طاقتك .

قم بصورة خاصة ، بالاختبار حول طاقة الإصغاء إلى ذاتك .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

إنك تستعيد صحتك بسرعة كبيرة ، وبوسعك بذل مجهود متواصل وحادّ دونما أي مشكلة ، أنت نشيط ، ولا تحبّ الإنسحاب » .

إلّا أنك تميل إلى إرغام نفسك على بذل المجهود ، والإفراط فيه .

ذلك بأنـك لا تود أن تقـرّ بالتعب أو تشعر به، حتى عندمـا يكون التعب مشروعاً تماماً عقب كل مجهود تبذله . تقبّل حاجاتك إلى الراحة دون أن تشعر بالغيظ . إنها ضروريـة لك ، لأنـك إذا ما رفضت أن تسـترخي ، غـدوت عرضـة لتعب مفاجىء ليس سـوىٰ مـظهـر من مـظاهـر جسـدك المنهك . وانظر بانتباه الإختبار حول طاقة انعدام النشاط .

إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

أنت قـوة من قوى الـطبيعة ، وتستعيـد نشاطـك بسرعة مـذهلة . البطالة ترهقك أكثر من العمل . فمن العمل تستمد موارد طاقتك . ولذا فإن استرداد الصحة يتمّ طبيعياً لديك ، حتى دون أن تفكر في ذلك . إن دافعاً خارجياً (شيء مستحدث ، أو عمل غير متـوقّع ، أنـاس ستتعرف إليهـم ، بلاد للإستكشـاف إلخ . . .) يمنحـك حيويـة . إذا عرفت كيف « تصغي » إلى نفسك ، وتندفع كما يحلو لك ، استطعت الإستمرار طويلاً في قوة اندفاعك . أنت من الأشخاص القلة الذين بالوسع نصحهم بعدم إكراه أنفسهم على الراحة . على العكس ، يتحتّم عليك الإصغـاء إلى ما تميه عليك غريزتك لاستعادة قواك . وإذا كانت طريقتك في استعادة قوتك تمرّ بالوسائـل غير المـألوفـة (ربما كـانت سهرة أو الـركض من غير إسراع مسافة ألف متر ممتازين لكي تستعيد قوتك عقب يوم مرهق) فلا تعـدّلها : فما دمت مقتنعاً بأنها تلائمك ، فذلك لأنها حسنة بالنسبة إليك .

طاقتك على الاتصال

معرفة الإتصال ، والشعور بالراحة مع مختلف الأشخاص، والوقوع على ما ينبغي قوله في الوقت المناسب ـ دل ذلك يمنحك الكثير من مؤهلات النجاح في اللعبة الإجتماعية . ولكن ذلك يخدمك كذلك في حياتك الخاصة . الإتصال ، هو المشاركة أو التبادل ، ومعرفة مشاطرة وجهة نظرك ووجهة نظر الآخرين للوصول إلى تسوية .

بهذا الإختبار ، إكتشف قدرتك على الإتصال وعلى حلّ النزاعات .

١ ـ لديك شيء مهم تودّ التعبير عنه :

أ ـ تجد صعوبة في إيجاد الكلمات الصحيحة ،

ب ـ تختار كل كلمة بعناية ،

ج ـ تحبّ التعبير عما تحسّ به .

٢ ـ إذا التقيتَ شخصاً تجده سمجاً :

أ ـ تجد صعوبة كبيرة في الشعور بالراحة ،

ب ـ لا تهتم به البتة ،

ج ـ تدع جانباً إنطباعك السلبي الأول ، وتحاول أن تكتشف فيه ، مع ذلك ، بعض المزايا .

٣ ـ أمام رئيس أعلى منك درجة في العمل ، هل تميل إلى ؟

أ ـ فقدان قدراتك ،

ب ـ ضبط النفس للتعبير بصورة طبيعية ،

ج ـ قول ما لديك دونما خضوع ولا تحدّ .

٤ ـ عندما تضطر إلى الكلام أمام جمهور ، كيف تشعر ؟

أ ـ بالإرتياح وبالسرور للقيام بذلك ،

ب ـ بالإرتباك ، بالحري ، ولكن دون إظهار ذلك ،

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

ج ـ تحسّ بعدم الإرتياح البتة .

٥ ـ عندما تقدّم تعليمات إلى شخصٍ وضعه الإجتماعي أدنى من وضعك ، كيف تتصرّف ؟

أ ـ تكون متحفظاً جداً ، ولكن شديد التهذيب ،

ب ـ تبقى طبيعياً ،

ج ـ تشعر بأنك مذنب بعض الشيء .

٦ ـ هل أنت عموماً ؟

أ ـ سكوت ، بالأحرى ،

ب ـ مهذار ، بالأحرى ،

ج ـ ثرثار نوعاً ما ، بحسب المخاطبين الذين تحدّثهم وتتوجه إليهم .

٧ ـ إذا رغبت في الحصول على شيء :

أ ـ تحاول عرض الأمور بصورة إيجابية ،

ب ـ تنتظر حتى يُقدّم إليك عرض ،

ج ـ تحاول أولاً طرق الموضوع بطريقة ملتوية .

٨ ـ عندما كنت بعد صغيراً :

أ ـ كنت تحبّ رواية حكايات الجنّ إلى رفاقك الصغار ،

ب ـ كنت تفضّل أن يسردها أحدهم ،

ج ـ كنت تفضّل مطالعة الحكايات في الكتب .

٩ ـ عندما تتبادل مع أحدهم أحاديث شخصية :

أ ـ وجود شخص ثالث يحول دون التحدُّث بحسب رغبتك ،

ب ـ وجود الشخص الثالث لا يزعجك ،

ج ـ إذا كان وجود الشخص الثالث يزعجك ، فإنك تتدبر أمر انصراف هذا الشخص الثالث .

١٠ ـ هل تفضّل

أ ـ السماع على الكلام ،

ب ـ الكلام على السماع ،

ج ـ تـوازناً جيداً بين الإثنين .

١١ ـ هل يتفق لك غالباً أن يتكوّن لديك الإنطباع المضني بأنك لا تعرف كيف تعبّر عما يجول في قرارة تفكيرك ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ لا ،

ج ـ بين آنٍ وآخر .

١٢ ـ إذا وجدت نفسك في وضع طلب عمل كيف تتصرّف ؟

أ ـ تكون جهّزت منهج سيرتك ومؤهلاتك ، وتعرف ما تقولـه لكي تكون مقنعاً ،

ب ـ تجد صعوبة في تقديم نفسك في أحسن حال ،

ج ـ يحثّك الوضع ، وتُظهر أنك مقنع .

١٣ ـ إذا كانت لديك مشكلة تقلقك ، فهل تميل إلى أن :

أ ـ تُسرّ بهـا إلى أفضل أصـدقائـك ، ظنـاً منـك أن هـذا بـوسعـه دومـاً المساعدة ؟

ب ـ تحتفظ بها سرّاً ؟

ج ـ تنتهي إلى الإفضـاء بها إلى صـديقك المفضـل ، إذ مـا ألـح ، هـذا الأخير ؟

١٤ ـ عندما لا يروقك شخص ما :

أ ـ تحرد ،

ب ـ تبدي رأيك بصراحة ،

ج ـ تنتظر حتى توضح الأمر فيما بعد .

١٥ ـ أنت تفضّل :

أ ـ الألعاب الإجتماعية بين آنٍ وآخر ،

ب ـ الكلمات المتقاطعة أو لعبة منفردة ،

ج ـ تنظّم بنفسك الألعاب عندما تكون برفقة الأصدقاء .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	ج	ب	أ
٢	ج	ب	ا
٣	ج	ب	أ
٤	أ	ب	ج
٥	ب	أ	ج
٦	ب	ج	ا
٧	أ	ج	ب
٨	أ	ب	ج
٩	ب	ج	ا
١٠	ج	ب	ا
١١	ب	ج	ا
١٢	ج	أ	ب
١٣	أ	ج	ب
١٤	ب	ج	ا
١٥	ج	أ	ب

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

أنت تعلّق أهمية كبيرة على الاتصال الجيّد فيما بينك وبين الآخرين . لديك الكثير تودّ قوله ، وتحرص على القيام بذلك بنجاح . بالنسبة إليك ، الاتصال يتمّ سواء بالكلام ، أو بالحركة ، أو بالتعبير ، أو بالعمل المشترك ، أو بتحقيق المشاريع .

إن معرفتك ذاتك تتمّ كذلك بالنسبة إليك ، بمعرفة الآخرين لها . المشاطرة هي شعارك ، والسهولة في الإتصال تمنحك قوة كبيرة وبعض النفوذ على الآخرين .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

أنت منطوٍ على نفسك كفاية ، ويتفق لك أحياناً أن تجهل كيف السبيل إلى الخروج من هذا الانطواء . بوسعك الاتصال بيسر عندما تكون فوق « أرض » مألوفة ، أو عندما تمتلك ، في الأساس ، كل عناصر الوضع . ولكن إذا ما شعرت بأنك تنقّصت قليلاً ، فإنك تتقوقع . وإدراكاً منك لذلك ، فإنك تستسلم سلفاً إلى ما كان بوسعك تجنّبه . يا للخسارة ، ذلك بأن طاقة الاتصال لديك يمكن أن تتحقق غالباً جداً . يكفي ، ربما ، أن تمنح نفسك الثقة عندما تشعر أنك لا تتصل مثلما يسعك ، متذكّراً ، مثلاً ، لحظة ما بدوت فيها لامعاً ، ومرتاحاً . ذلك بأنه عبر ثقتك الشخصية بنفسك يمرّ فنّك في الاتصال . ارجع إلى التمارين على التعبير التي تجدها في نهايه هذا القسم .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

أنت تهتم بنفسك أكثر من اهتمامك بالآخرين ، ولذا ، فأنت ، ولا ريب ، لا تحقق كثيراً طاقتك على الإتصال . أنت لا تتمتع بالسهولة في الكلام ، وتنطوي على نفسك بسرعة إذا أحسست أنك لا تُسمع ولا يُصغى إليك . وكذلك ، تميل إلى الانطواء كثيراً على نفسك ، وإلى التألم

من ذلـك . ذلـك بـأنـك تعلم جيـداً أنـه يتـوجب عليـك أن تهتم أكـثر بعملك ، مثلاً . سوى أنك تحتل غالباً مقاماً ثانوياً لا يناسبك .

لتحسـين طـاقتـك عـلى الاتصـال ، يتحتّم عليـك أن تبـذل الجهـد الضروري . خض غمار الحديث أكثر مما اعتدت . تدخّـل ، ارتجل ، اهتم بالآخرين ، شارك في حوارهم . هذا يتطلّب منك جهداً ، ولكنـك ستجد فيه متعة ، لأنك ، في الحقيقة ، لا تطلب سوى الاتصال بطريقـة أفضل . قم بانتباه بالإختبار حول طاقة التعبير والتمارين المتعلقة بذلك .

طاقتك الإنتهازية

الإنتهازية هي القدرة على الإفادة من أقل المناسبات ، واستثمار كل الحالات لمصلحة المرء . وكون المرء انتهازياً كثيراً ، هو غالباً إنعدام للإستمرار في الأحاديث والأعمال . وعدم كون المرء انتهازياً كفاية ، هو انعدام للإبتكار ، والتكيُّف مع الظروف . وكون المرء انتهازياً بصورة طبيعية ، هو التمتع بالطاقة على قطع المشاغل والنشاطات الجارية لإغتنام المناسبات المحتملة .

لكي تكتشف كيف تعمل طاقتك الإنتهازية ، قم بالإختبار التالي ، وأشر بعلامة إلى الأسئلة ٧ أو ٨ أو ٩ التي تمسّك بصورة خاصة من بين الأسئلة الثلاثة والعشرين التالية .

١ ـ تصل إلى مأدبة غداء ، فتلحظ بسرعة كبيرة الشخص الذي يمكن أن يكون لك منه فائدة* على الصعيد الإجتماعي .

٢ ـ يحسبونك شخصاً آخر . تستغلّ ذلك لكي « تُفتح لك الأبواب » .

٣ ـ أنت صبور .

٤ ـ تبديل الرأي لا يجعلك تشعر بالإثم .

أنت تكره تفويت مناسبة مهمة .

٦ ـ تصل إلى مواعيد لقاء عملية أو غرامية دون أن تفكر سلفاً بالضبط في ما ستقوله .

٧ ـ توافق بسهولة على أفكار لينمت أفكارك .

٨ ـ بوسعك سحب أقوالك ما دام ليس لديك إلا قول واحد .

٩ ـ بعيد عن العينين بعيد عن القلب .

١٠ ـ تؤكد غالباً أنك لست إنتهازياً .

١١ ـ الغاية تبرر الواسطة .

١٢ ـ أربعة أشخاص زيادة إلى المائدة أمر لا يزعجك في شيء

١٣ ـ من يذهب إلى الصيد يفقد محله

١٤ ـ أنت لا تسمع مطلقاً إلا بأذن واحدة .

١٥ ـ بوسعك تأجيل عملية ترغب فيها كثيراً فترة طويلة لتنفيذها في ظروف أفضل .

١٦ ـ يتدمّون إليك مكانين بدلاً من مكانك ، فتأخذ الإثنين .

١٧ ـ غالباً ما تقول للآخر : « ما دمت واقفاً ، اغتنم الفرصة لشراء السكاير لي . »

١٨ ـ تنزع خاتم الزواج من إصبعك في كل مرة تغادر فيها منزلك .

١٩ ـ تردد « لقد سبق وقلت لك ذلك » في كل مرة يعلن لك أحد شيئاً ما .

٢٠ ـ عصفور في اليد خير من عشرة على الشجرة .

٢١ ـ تعرف كيف تستثمر خصائص الآخرين ، والإفادة من عيوبهم .

٢٢ ـ تحبّ لقاء أناس يختلفون عنك كثيراً .

٢٣ ـ لا جدوى من التقلّب والتغيُّر .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة عن الجمل : ١ ، ٢ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ١١ ، ١٧ :

أنت لا تتمتع ، وحسب ، بقدرٍ كبير من طاقة الإنتهازية ، بل إنك تحققها في حياتك اليومية . تُشغف بكل الحالات التي يمكن أن تخدم مصالحك إلى أبعد حدّ . ولست تخشى التلاعب بالآخرين بذكاء إذا اقتضت الحاجة . ذهنك دوماً متيقّظ ، ومتحرّك ، وقادر على الإستيعاب في اللحظة ، مجمل الوضع ، والتكيّف معه على أفضل ما يمكن بالنسبة إلى مصلحتك .

العقبة الوحيدة بالنسبة إليك متأتية عن هذه الليونة الكبيرة جداً . أنت « موصول » كثيراً بالآخرين ، وليس بذاتك كفاية . لذا فإن هناك بعض الركام في طريقة تصرُّفك . وبمرورك بسرعة فائقة من إستراتيجية إلى أخرى ، تتعرض إلى خطر الإضرار بصورتك المميّزة ، ولا سيما عدم وجودك فيها شخصياً .

لكي تقيم التوازن لجهة انتهازية أقلّ ، يمكنك بكل بساطة إقناع نفسك بأن ليس كل شيء كرّس من أجل « الخدمة » ، وأن بوسعك أحياناً منح نفسك السرور بأن تخشى الآخرين دونما قصد .

قارن هذا الإختبار بالإختبار حول طاقة انعدام النشاط .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة عن الجمل : ٣ ، ٩ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٦ ، ٢١ :

تعـرف النجاح والفشـل من طريقـة تحقيق إنتهازيتـك . إن طاقتـك الإنتهازية هي « طبيعية » تماماً ، ولكنك لا تستخدمها دوماً كما يسعك .

طاقتك الإنتهازية لا تتجلّى إلا في الحالات أو مع الأشخاص الذين ليسوا مشكلة بالنسبة إليك . ثمة نوع من الخجـل ، يكبحك أحيـاناً ، فيسدّ عليك سبيل التحرك . وما دمت لا تضبط هذا الخجـل المفاجىء ، فإنك تكوّن أحياناً الإنطباع بأنك مشلول .

لتنمية طاقتك ، تستطيع أن تحاول أن تعرف حقاً لماذا يسدّ طريقك بعض الحالات (القلق ، الإنطبـاع بأنـك أدنى من الآخرين ، والإنـطباع بأنك لست على المستوى المطلوب بالنسبة إلى بعض الأشخاص ، إلخ) . إن فهم هذه الآلية يتيح لك إذ ذاك أن تسيطر عليها بطريقة أفضل عندما تجد نفسك في هذا الوضع .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجـوبة عن الجمـل : ١٣ ، ١٤ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢٢ ، ٢٣ :

إن مبادئك ، مقرونة بحساسية كبيرة ، تمنعك من إستخـدام كامـل انتهازيتك .

أنت بعيد جداً نوعاً ما عن حقائق العـالم الخارجي لكي تفيـد من المناسبات التي تواجهك .

بالوسع تفسير هذا الموقف كأنه دلالة حكمة كبيرة . . . ولكن ذلك لا يطابق ، ربما ، الواقع تماماً . إنه بالحري إنعدام ليونة ، وجانب صلب جداً ، يمنعك من التعايش مع الإنتهازية . حذارِ من الإخفاق ، والإنطباع بأنك أخطأت شيئاً .

لكي تتيح لنفسك أن تكون أكثر انتهازية ، بوسعك محاولة النظر إلى العـالم الخـارجي بمـزيـدٍ من الإهتـمام . كيف هم الآخـرون ، مـا هي دوافعهم ، ومصالحهم ، ومشاعرهم ؟ هـوذا ما ينبغي لك أن تتسـاءله . قارن هذا الإختبار بالإختبار حول طاقة إصغائك إلى الآخرين .



الحياة العاطفية



طاقتك على التعبير

التعبير ، بحسب التفسير القاموسي (اللاروس) هو إبراز الفكر ، والإحساس بالكلام ، والسحنة ، والحركة .

هل انت من أولئك الذين يخشون فتح أفواههم . ويفضّلون الإصغاء ، أو من أولئك الذين على لسانهم الكلمة حاضرة دوماً ، حتى لكي لا يقولوا شيئاً ؟

بين هذين الطرفين ، اكتشف في هذا الاختبار ما هي إمكاناتك المفضّلة ، وفي أية ظروف تعبّر عن نفسك بسهولة أكبر . التعبير وطاقة المرء على أن يعيش إنطباعاته يتكاملان . إن ذلك هو شرط من شروط توازنك الشخصي .

١ ـ الإنفعالات القوية :

أ ـ تقطع منك النفس ،

ب ـ تطلق سيلا من الأقوال ،

ج ـ نادراً ما تشعر بالإنفعالات القوية .

٢ ـ تزور متحفاً مع أحد الأشخاص ، وتقف أمام لوحة تروق لك .

أ ـ تشركه شفهياً بسرورك ،

ب ـ لا تقول شيئا ،

ج ـ تسأله عما إذا كان يعرف إسم الرسام .

٣ ـ عليك أن تلقي خطابا عاماً ·

أ ـ تراجع خطابك أمام المرآة ،

ب ـ تكتب خطابك لكي تلقيه ،

ج ـ تعرف ماذا عليك قوله .

٤ ـ تودّ الحصول على زيادة مرتّب من ربّ عملك .

أ ـ تغتنم فرصة مؤاتية لكي تفاتحه بالامر ،

ب ـ تكتب إليه رسالة تعرض فيها مطالبك ،

ج ـ تنتظر حتى يقترح عليك الزيادة .

٥ ـ عادةً ، عندما تقدمُ تعليمات إلى

أ ـ تكون محددة وواضحة ،

ب ـ تكون منطقية ،

ج ـ يجعلك الشخص تكرر التعليمات

٦ ـ عليك كتابة رسالة تختصّ بالعمل :

أ ـ تكتبها مباشرةً دونما أي مسودة ،

ب ـ تكتب مسودة ثم تُعيد نسخها ،

ج ـ تضطر إلى كتابة عدّة مسودات .

٧ ـ صديق مريض يطلب إليك أن تقرأ له :

أ ـ لا يدعك تنهي الصفحة ،

ب ـ يصغي ، منتشياً ، طوال ساعات ،

ج ـ تقنعه بأن يبحث عن مهمة أخرى .

٨ ـ تجد نفسك في بلد غريب ، تجهل لغة أهله :

أ ـ تتفاهم مع الآخرين بالإشارات ،

ب ـ تتعلّم بسرعة بعض الكلمات لكي تتدبّر أمورك ،

ج ـ تطلب المساعدة من أحدهم .

تعتبر أن حركة موجزة تساوي خطاباً طويلاً :

أ ـ غالباً ،

ب ـ ربما ،

ج ـ مطلقاً .

١٠ ـ أنت تعيش منذ عدة سنين مع شخص من الجنس الآخر :

أ ـ تتحدَّث إليه ، بعد ، عن الحب ،

ب ـ لا تتحدَّث إليه البتة عن الحب ،

ج ـ لم تتحدث إليه قط عن الحب .

١١ ـ يطلب إليك طفل أن تغنّي له أغنية لكي يستسلم إلى النوم ·

أ ـ تفضّل أن تسمعه أسطوانة ،

ب ـ تلجأ بكل شجاعة إلى الغناء بأجمل صوت ،

ج ـ تغني دونما تردد .

١٢ ـ يأخذون عليك مآخذ غير منصفة ·

أ ـ تلزم جانب الصمت ، مضطرباً ،

ب ـ تردّ بعنف وحيوية ،

ج ـ تنتفض بعد ذلك بفترة طويلة .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	ب	أ	ج
٢	أ	ج	ب
٣	ج	أ	ب
٤	ب	أ	ج
٥	أ	ب	ج
٦	أ	ب	ج
٧	ب	ج	أ
٨	ب	أ	ج
٩	أ	ب	ج
١٠	أ	ب	ج
١١	ج	ب	أ
١٢	ب	ج	أ

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول

أنت لا تحبّ الإحتفاظ بعواطفك وانطباعاتك لنفسك ، بل تحب مشاطرتها بصورة خاصة ، إذ بذلك تغدو انطباعاتك ملموسة وقوية . أنت منفتح ، تتوجه نحو الآخرين بثقة . لديك دوماً شيء ما تفعله أو تعطيه بالنسبة إلى الآخرين . العزلة تُثقل عليك ، لأنك لا تستطيع فهم التعبير عما تُبطن . يقدّرونك بسبب حيويتك المفرطة ، وللدفء الذي تعرف كيف تمنحه .

التعبير هو عنصر ضروري لتوازنك العاطفي . والمحبوب موجود لكي يشاطرك ما تحسّ به ، حتى أنه ليمكن القول إنك تنتظر دوماً التصفيق من جمهورك .

العائق الوحيد لديك هو أنك أحياناً تُحتاج أكثر من اللازم . فالآخرون ليس لديهم الرغبة دائماً في سماعك تروي أبسط تفاصيل حالاتك ، أو النوادر التي تتلهف على سردها عليهم . إذاً ، احرص دوماً على معرفة كيف تصمت عند الضرورة . وتذكّر أن الصمت يمكن كذلك أن يكون وسيلة رائعة للتعبير . والإختبار حول طاقتك على التعايش مع انطباعاتك هو بالنسبة إليك مكمّل لهذا الإختبار .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

سواء أكنتَ مضطراً إلى التعبير أمام الجمهور أم في الحياة الخاصة ، فإن ما يهمّك هو الشخص الذي يواجهك . ويكون تعبيرك جيّداً أو غير

جيّد بقدر ما تحترمه ، وفي هذا المجال أنت محسوب على الآخرين . فوجودهم يحمل إليك حالات إيجابية أو سلبية لا تسيطر عليها بحسب ما تشتهي . حذار ، لأن تعبيرك يعاني من ذلك ، وهذا مؤسف لأنك تتمتع بطاقة جيدة من التعبير .

لكي تنميّه وتجعله أكثر فعالية ، يكفي أن تعي الصورة التي يكوّنها الآخرون عنك . ففي الواقع ، تزلّ قدمك أحياناً لأنك لا تسيطر على هذه الصورة ! راقب موقفك ، وحركاتك ، والطريقة التي تتحرك بها ، أو تتكلم . فذلك سيساعدك على نسيان التأثير الذي تحدثه ، وعلى الإحساس تماماً وداخلياً بما لديك من أقوال . . . والتعبير عنه بلا أي مشكلة . والإختبار حول طاقتك على الإستقلال هو بالنسبة إليك مكمّل لهذا الإختبار .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

أنت تفضّل الإنطباع على التعبير . تُحسّ بقوة في ذاتك بالإنطباعات . ومجردّ الإحساس بها كاف . نادراً ما تشعر بالحاجة إلى التعبير عنها . ولعل مردّ ذلك إلى كونك تشعر بأنك أخرق نوعاً ما في أسلوب تعبيرك عن الأمور . أنت منطوٍ على ذاتك ، إذاً ، أنت غير ميّال إلى التجمعات العامة ، أو أمام الجمهور . ومع ذلك ، بوسعك تحسين طاقتك على التعبير بتناسي خجلك . فهو الذي يكبح إندفاعك . ذلك بأنه يتعيّن عليك أن تعترف بأنك أحياناً ، تودّ التعبير عن نفسك ، ومشاطرة انطباعاتك بعفوية أكثر . إذاً ، فبإزالة هذا الوجل وبالتظاهر بأنك لست خجولاً ، والتلاعب بعفويتك ، تتوصّل إلى إطلاق تعبيرك وترجمة غنى عالمك الداخلي إلى الاخرين .

قم بالتمارين المتعلّقة بتنمية طاقتك على التعبير في نهاية هذا الكتاب . وقارن هذا الإختبار باختباري السيطرة على الإنفعالات والإغراء اللذين هما مكمّلان لهذا الإختبار ، بالنسبة إليك .

طاقتك على الحنان

يا لأوليات الحنان ! . . . مع ذلك ، إن كل واحد منا بحاجة إليه . يُنظر إلى الحنان غالباً على أنه ضعف ، أو وسيلة لإغراء من نحبّ (من الجنسين) أو للإحتفاظ به . إنه غالباً إستعمال انفعالك الصادق والعفوي نحو الشخص الآخر . والحنان يُعبّر عنه غالباً بالإتصال الجسدي ، الذي ما يزال بعد موضوع الكثير من المحرّمات . وغالباً يُمزج الحنان والجنسية (مجموع الخصائص المتعلّقة بالجنس) . فما هو وضعك ؟ هذا ما نقترحه عليك في الأسئلة التالية .

١ ـ كل الألطاف التي لديك عندما تريد أن تغري :

أ ـ تنساها بعد أن تقوم بالإغراء ،

ب ـ تحتفظ بها ،

ج ـ عندما تغري ، تتعمّق علاقتك .

٢ ـ تلتقي مصادفةً شخصاً أحببته كثيراً منذ أمد بعيد :

أ ـ تعانقه ،

ب ـ تنتظر ردّة فعله قبل إظهار مشاعرك ،

ج ـ لا تبدي كثيراً مشاعرك .

٣ ـ عندما تكون مع شخصٍ ملاصق :

أ ـ تلمسه ، بالطبع ،

ب ـ لا تفعل ذلك ما لم يُقبل هو نحوك ،

ج ـ تجد صعوبة في لمسه عفوياً .

٤ ـ إذ أخذ شخص من الجنس الآخر يروق لك ، يجدك :

أ ـ تتصوّر فوراً أن ذلك تمهيد مقنّع لعقد صداقة ،

ب ـ تُدهش ،

ج ـ يبدو لك ذلك طبيعياً

٥ ـ الحنان ، في رأيك :

- أ ـ الجميع يفتقرون إليه ، حتى الأكثر غنىً ،

ب ـ الآخرون لا يفتقرون إليه ، أنت من يفتقر إليه أحياناً ،

ج ـ إنك تستغني عنه تماماً .

٦ ـ هل يتفق لك أن تتلفن إلى أحدهم ؟!

أ ـ لتعلمه أنك تحبه ،

ب ـ لا يحدث ذلك معك ،

ج ـ مطلقاً ، تقريباً .

٧ ـ هل تحبّ كتابة كلمات رقيقة ؟

أ ـ مطلقاً ،

ب ـ بين آنٍ وآخر ،

ج ـ أجل .

٨ ـ هل لديك شيء مألوف ومستعمل دوماً (سيارة ، دمية ، حيوان أليف) تتحدث إليه وتعطيه اسماً ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ حدث لك ذلك ،

ج ـ لا

٩ ـ هل لديك حيوان أليف ، أو هل تحلم باقتناء واحد ؟

أ ـ لا ،

ب ـ أجل ،

ج ـ ليس حقيقة .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

١٠ هل اتفق أن أثارت حنانك حركة ، أو موقف من أحد القريبين منك ؟

أ ـ حياناً ،

ب ـ أجل ، غالباً ،

ج ـ نادراً .

١١ ـ هل تعانق أصدقاءك بسهولة ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ بين آنٍ وآخر ،

ج ـ لا .

١٢ ـ هل يتفق لك أن تذهب لمشاهدة فيلم عاطفي رديء ، لكي تنفعل بكل هدوء ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ لا ،

ج ـ بين آنٍ وآخر .

١٣ ـ للتعبير عن حنانك ، هل تحتاج إلى ظروف مميّزة جداً ؟

أ ـ لا ، تعبّر عنه ساعة تشاء ،

ب ـ هذا يتوقف على الشخص الذي تعبّر له عنه ،

ج ـ أجل ، تحتاج الى إطار غزلي .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	ج	ب	ا
٢	أ	ب	ج
٣	أ	ب	ج
٤	ج	ب	أ
٥	أ	ب	ج
٦	أ	ج	ب
٧	ج	ب	أ
٨	أ	ب	ج
٩	ب	ج	أ
١٠	ب	أ	ج
١١	أ	ب	ج
١٢	أ	ج	ب
١٣	أ	ب	ج

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

أنت تحب نقل حنانك إلى الآخرين . ولا تشعر بالانزعاج في القيام بذلك ، لأن الأمر بالنسبة إليك ، طبيعي تماماً . هناك بعض البراءة في طريقة إتصالك بالشخص الآخر ، وحركتك أو موقفك سهلان ، ودافئان ، الأمر الذي يمنحك الكثير من السحر . بالنسبة إليك يمتدّ الحنان سواء إلى الأشخاص المقرّبين جداً إليك ، والأصدقاء ، وإليك أنت شخصياً .

الحب أو الصداقة اللذين تكنّهما يمرّان دوماً عبر الحنان ولكن حذارِ ،مع ذلك ، من المجروحية(قابلية الإنجراح والانتقام) الكبيرة التي قد يكسبك إياها . ذلك بأنك إذا شعرت بأن لدى الآخر تحفظاًبالنسبة إلى الحنان الذي تحسّ به ، فإنك تُهان سّراً . عندها يتكوّن لديك الأنطباع بأنه يُساء فهمك . ولكن السبب هو أنك لم تصغِ إلى قلبك ، ولم تختر طبيعياً اللحظة الملائمة للتعبير عن حنانك .

قارن هذا الإختبار مع الإختبار حول طاقتك على الإصغاء إلى الآخرين ، الذي يساعدك على معرفة كيفية إدراك ردّات الفعل عند الذين تخاطبهم .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

أنت لا تنتقل دوماً بسهولة إلى التعبير عن حنانك ، تشعر أحياناً بأنك أخرق ، ومعقّد ، وأرعن . . . تشلك أحياناً النظرة التي يلقيها عليك الآخرون لحظة ترغب في التعبير عن مشاعرك . هذه النظرة ينبغي أن

تكون طاهرة جداً ومجردة من أي إسقاطات تحويرية (الإسقاط التحويري ، عملية يعزو بها الفرد إلى سواه عواطفه ودوافعه الخاصة) لكي تقبل بتجاوز خجلك . من جهة أخرى ، تكمن قوّتك في كونك تحسّ تماماً باللحظة المناسبة للتعبير . لا تتعرض مطلقاً لخطر إساءة فهمك ، لأن لديك حسّاً جيداً بالنسبة إلى الوضع . أنت لا ترتكب البتة عملاً أخرق لأنك أرسيت في نفسك الشعور بسرعة عطب كل حنان . لذا ، تعرف كيف تتصرّف به بكثيرٍ من الرقة واللطف .

إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

بدلاً من أن تظهر تحت أضواء المسرح ، أنت تفضّل ، عموماً ، البقاء في الكواليس . بمعنى آخر ، أنت منطوٍ كثيراً على نفسك ، حتى أنك تستطيع أن تبدو غير حسّاس ، وليست تلك حالك . ذلك بأنك في الأساس ، رقيق جداً ، ولكنك لا تبدي ذلك غالباً . أحشمةً ، أم خجلاً ، أم خوفاً من السخف ؟

مهما يكن من أمر ، فإنك تختار دوماً عدم التعرّض إلى السخرية أو اللافهم . ويؤدي ذلك إلى منحك الشعور بالكبت الذي يجعلك تتهم الآخرين بالبرودة أو فقد الحسّ . . . في حين أنك أنت شخصياً من لا يجرؤ على إيجاد صلة الحنان كما تودّ . قم بالإختبارين حول طاقتك على الدعابة وطاقتك على التعبير المكمّلين لهذا الإختبار بالنسبة إليك .

طاقتك على السيطرة العاطفية

تتيح لك الرؤية الواضحة لسلوكك العاطفي أن تضع نوع العلاقة التي ترغب أن تنشأ بينك وبين المقرّبين إليك . ومن المهم أن تستطيع أن تبقى أنت نفسك تماماً ، دون أن تجتاحك كلياً موجات عاطفية قد تخلّ بتوازن تكيفك مع الحالات غير المتوقّعة . ولكن من المهم كذلك أن تستطيع التعبير بحرية عن مشاعرك .

في المطلق ، إن الفهم التام لما يُحدث فيك العاطفة ، موضوع البحث ، يتيح لك التعبير وإعطاء جواب مطابق للوضع . إنه توازن ينبغي إيجاده بين ما تحتاج إلى التعبير عنه لكي تشعر بالراحة ، والظروف التي ينبغي لك التعبير فيها ، وليس ، وحسب ، تفجّرٌ أو تكيّف مع الظروف التي تؤدي بك إلى الكبت أو الكفّ (الإعاقة الباطنية لحرية النشاط أو التعبير) .

مع هذا الإختبار ، يمكنك الحكم على الطريقة التي تضع فيها هذا الميزان .

١ ـ يرنّ جرس التلفون الثانية صباحاً :

أ ـ تحسّ ببعض القلق ،

ب ـ تمنح نفسك بضع ثوانٍ قبل رفع السمّاعة ، لكي تجد الوقت الكافي لاستيقاظك ،

ج ـ ترفع السماعة على الفور وأنت تدمدم .

٢ ـ يتبيّن لك أنك نسيت وضع رسالة معجلة في صندوق البريد ، كلّفك بها صديق :

أ ـ تعوّض بسرعة نسيانك ،

ب ـ هذا النسيان يسمّ قسماً من يومك ،

ج ـ تنحي على نفسك باللائمة لأنك لم تقم بالأمور في حينها .

٣ ـ يُعلمك ربّ عملك أنه يودّ أن يتحدّث إليك في نهاية النهار :

أ ـ تفكّر على الفور أنه ينوي طردك من العمل ،

ب ـ تراجع أعمالك وحركاتك طوال الأسبوع لكي تتأكد من أنها تامة ،

ج ـ تحسب أنه سيعرض عليك زيادة في المرّتب .

٤ ـ أنت شاهد عيان لحادث جرى في الشارع :

أ ـ تحاول على الفور تقديم العون ،

ب ـ تعبر الطريق بأسرع ما يكن ، وأنت متشنّج ،

ج ـ تشعر بالإزعاج الشديد ، ولكنك تبقى ، مع ذلك ، لمتابعة بقية الأحداث .

٥ ـ يعرّفونك على شخص يروق لك كثيراً :

أ ـ تميل عنه كما لو كنت منهمكاً جداً ،

ب ـ تصبح مهذاراً جداً ،

ج ـ تُظهر اهتمامك بتحفظ .

٦ ـ كان نهارك مرهقاً ، ولست تفكّر في سوى فترة راحة تستحقّها ، وإذا بوالدتك تتلفن لك لتروي همومها الصغيرة :

أ ـ لا تستطيع إخفاء غيظك ،

ب ـ توضح لها أنك جدّ متعب ، وتعدها بالإتصال بها صباح غد ،

ج ـ تتحمّل هذا الحديث الطويل دون أن تقرّر وضع حدّ له .

٧ ـ أحد مدعويك حطّم واحداً من مصابيحك المفضّلة :

أ ـ تقوم بكل شيء لكي لا يُشعر بالذنب ،

ب ـ تجد صعوبة كبيرة في عدم إظهار غضبك ،

ج ـ لا تبقى مخلصاً بما حدث .

٨ ـ أنت فريسة غضب عنيف ، ويُقبل أصدقاء لك لتناول الغداء :

أ ـ لا تدع أي غضب يظهر ، وتنسجم معهم على الفور ،

ب ـ تدعهم يتناولون الغداء وحدهم ،

ج ـ تهدأ عند تقديم الحلوى أو الفاكهة ، بعد أن تروي مشاكلك .

٩ ـ إذا كنت على خصام مع أحدهم ، هل :

أ ـ تصارحه برأيك فيه ؟

ب ـ تجد صعوبة في التعبير بجلاء عما تحسّ به ؟

ج ـ تعبّر عن شكاواك دون أن تحتدّ كثيراً ؟

١٠ ـ أنت تسير مساءً في طريقٍ موحش ، وتلمح مارّاً يبدو أنه يتبعك :

أ ـ تهلع ، وتبدأ بالركض إلى الأمام ،

ب ـ تحث الخطى ، وتحسب أنه ، ربما ، متنزه مسالم ، وحسب ،

ج ـ تواصل طريقك مع التنبّه إلى حركات هذا المجهول وسكناته .

١١ ـ واعدك شخص تحبه على اللقاء في المقهى ، وأنت تنتظره منذ ساعة :

أ ـ تقول بينك وبين نفسك أنك ، ربما ، أخطأت في مكان اللقاء ، وتتلفن له ،

ب ـ تقلق خشية أن يكون أصابه مكروه ،

ج ـ تغضب .

١٢ ـ يجرحك صديق في صميم كبريائك :

أ ـ تتلقّى ذلك دون أن تنبس ببنت شفة ،

ب ـ تردّ بحدّة ،

ج ـ تلفت نظره إلى أنه وضع إصبعه على إحدى نقاط ضعفك .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	أ	ب	ج
٢	ب	ج	أ
٣	أ	ب	ج
٤	ب	ج	أ
٥	ب	أ	ج
٦	أ	ج	ب
٧	ب	أ	ج
٨	ب	ج	أ
٩	أ	ب	ج
١٠	أ	ب	ج
١١	ج	ب	أ
١٢	ب	أ	ج

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

تشعر طوال النهار بانفعالات حادة ومختلفة . معظم انطباعاتك متصلة مباشرة بالإنفعال الذي يطابقها . حالات عديدة تُطلق في نفسك سلسلة متوالية من الإنفعالات . ويصعب عليك السيطرة عليها لأن لديك الإنطباع بأنها « أقوى منك » .

إن طاقتك الإنفعالية المرتفعة جداً ليست ، إذاً ، بنسبة متساوية مع طاقتك على السيطرة عليها . وبالتالي فإن حياتك العاطفية مليئة ، بالتالي ، بالفصول الغرامية . وربما كانت حياتك الإجتماعية هكذا أيضاً . ذلك بأن المناخ الذي تعيش فيه يطلق كذلك لدى الآخرين ردّات فعل إنفعالية عنيفة .

إذاً ، أنت ذو شخصية لا يمكن أن تخفى على أحد . والهبة اللدنية تمرّ غالباً بتعبير إنفعالي قويّ .

مع ذلك ، بوسعك اكتساب سيطرة أوفر بوعيك قبل كل شيء هذه العملية . وفي الواقع أنت معرّض غالباً إلى تلاعب إنفعالاتك بك إذا لم تحترس من ذلك . لذا ، إذا عزمت على أن تمنح نفسك إمكانية وعي الإنفعال لكي تسيطر عليه ، فإنك ستحظى بتوازن أفضل في ردّات فعلك .

إن المسافة التي بوسعك أن تتخذها بالنسبة إلى الإنفعال هي التي ستوفّر لك السيطرة عليه ، وبحسبان هذه المسافة في كل مرة يكون فيها

الإنفعال حادّاً جداً أو مزعجاً ، فإنك ستسيطر عليه بفعالية أكثر . وبالطبع ، قم بالتمارين حول السيطرة الإنفعالية التي تتعلّق بك مباشرة .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

لا تحبّ أن تزعجك الإنفعالات القوية جداً . فذلك يقلقك ، ويشوّش النظام المتناسق الذي ترغب في إضفائه على حياتك . لذا ، فأنت تميل إلى الهرب من إنفعالاتك . إنك تخشاها لأنك تخاف نوعاً ما ألا تدري ماذا تعمل بها . إذاً ، فأنت تضع نفسك دوماً بعيداً عن حياتك العاطفية التي هي ، مع ذلك ، قوية أو حادة نوعاً ما .

إن مشكلتك ليست في السيطرة على انفعالاتك ، ولكن على النقيض ، هي في وعيها عندما تعرض . وبما أنك تميل إلى الهرب منها ، يتعيّن عكس هذا الميل ، وتجاوزها لكي تعيد توازن الميزان . إن إنفعالاتك موجودة ، ولا فائدة من تجاهلها ، لأن لا شيء يستطيع الحؤول دون وجودها . ويستحسن إتخاذ موقف ، والتآلف مع إنفعالاتك . عندها يغدو بوسعك أن تدرك أنه ليس ثمة ما تخشاه ، وأن إنفعالاتك قد تصبح حليفاتك في الكثير من المناسبات .

□ إذ حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

إن لك سيطرة جيدة على انفعالاتك . أنت تعيش انفعالاتك دون أن تكون مغموراً بها . وأنت تستخدمها بصورة حسنة لأنك تعرف كيف تمنعها من التطاول كثيراً على حياتك . لقد قررت أن مزيداً من الإنفعالات يسيء إلى حياتك العاطفية ، وأن الإفتقار إلى الإنفعالات سيكون هو الآخر مؤذياً ومسيئاً . لذا ، فأنت توازن بنفسك طبيعياً الإنفعال الذي يطرأ ، والسيطرة عليه . وهكذا توجد الإنسجام على أفضل وجه في حياتك الشخصية .

طاقتك على الإصغاء إلى الآخرين

إذا كان ثمة طاقة ينبغي تنميتها ، فهي هذه . ففي الوقت الذي يطري فيه كل واحد تأكيد ذاته ، فإن اختبار طاقتك على الإصغاء إلى الآخرين يحوّل كل علاقاتك . كيف السبيل ، في الواقع ، إلى التخلّص من نزاع ، وكيف السبيل إلى مشاطرة من هو عزيز على قلبك العلاقة إذا لم تكن تعرف كيف تصغي إليه ؟

غالباً جداً ، وبسبب انسجامك في الدفاع عن وجهة نظرك الخاصة ، لا تسمح للشخص الآخر ، بالتعبير . عندما تُنجز هذا الإختبار ، راجع ، إذا شئت ، التمرينين على الإصغاء والإتصال الموجودين في خاتمة هذا القسم من الكتاب .

١ ـ عندما تفكّر في شخص تحبه ، وهو غائب ، ماذا تتذكر عنه بدقة أكثر ؟ .

أ ـ نظرته ،

ب ـ وجهه ،

ج ـ صوته .

٢ ـ تتفاوض في قضية مهمة مع شخص لا تعرفه معرفة جيدة . ما هو ردّ فعلك الأول ؟

أ ـ تعرض موقفك على الفور ،

ب ـ تعبّر عن رأيك . وتجتهد كذلك في فسح المجال أمام الشخص الآخر لإبداء رأيه ،

ج ـ تحاذر الإعراب عن وجهة نظرك قبل أن يقوم الشخص الآخر بذلك .

٣ ـ يغضب أحد الأولاد ، ويرفض بعناد إطاعتك . ماذا تفعل ؟

أ ـ توضح له بهدوء لماذا ينبغي له أن يطيعك ،

ب ـ تغتاظ ،

ج ـ تأمره ببرودة بأن يخرس .

٤ ـ في أول مرة تقابل فيها شخصاً ، ماذا يلفت نظرك فيه أكثر من سواه ؟

أ ـ مظهره الخارجي ،

ب ـ ما يقول ،

ج ـ طريقة تحرّكه ومشيته .

٥ ـ عندما تجد نفسك وسط عدة أشخاص في آن معاً ، هل تميل إلى ؟

أ ـ التعبير بسهولة ،

ب ـ إلتزام ركنك ،

ج ـ فرض نفسك .

٦ ـ هل لديك غالباً الإنطباع بأنك ؟

أ ـ تعلم أنك على صواب ،

ب ـ لم تحظَ بالحكم عليك بحسب ما ينبغي ،

ج ـ غالباً غير مقدّر .

٧ ـ هل نُعي عليك غير مرة أنك :

أ ـ تقاطع الآخرين في حديثهم ؟

ب ـ تتحدّث خبط عشواء ؟

ج ـ لا ينعون عليك شيئاً من ذلك

٨ ـ هل صوتك ، في رأيك ؟

أ ـ قصير المدى ؟

ب ـ قادر جداً ومحدّد ؟

ج ـ رقيق ، ولكنه غير مسموع كثيراً

٩ ـ عقب حديث منفعل ، هل :

أ ـ تتذكر كل ما قيل ؟

ب ـ تتذكّر ، بصورة خاصة ، ما قاله مخاطبك ؟

ج ـ تتذكّر ، أساساً ، أقوالك شخصياً ؟

١٠ ـ ينشب شجار بينك وبين رفيقك :

أ ـ تتذكّر بعد ٢٤ ساعة الحجج التي أوردها ،

ب ـ تنسى في اليوم التالي كل ما قيل ،

ج ـ ينبغي لك بذل جهد ، في اليوم التالي ، لتتذكّر الكلام البذيء الذي ردّده .

١١ ـ بالنسبة إلى الموسيقى ، هل أنت :

أ ـ تُعجب بالموسيقى ، ولكن دون أن تتذكّر الألحان التي تسمعها ؟

ب ـ لا تحبّ الموسيقى إلا قليلاً ؟

ج ـ لديك أُذن وذاكرة موسيقيتان جيّـدتان ؟

١٢ ـ صوت جهاز التلفزيون لدى جيرانك مرتفع جداً ، وهو يبلغ غرفتـك ، وأنت تودّ الإستراحة :

أ ـ هذا يقلقك حقاً ،

ب ـ ينبغي مرور وقت قبل أن تحسّ بالانزعاج ،

ج ـ هذه الجلبة توتّر أعصابك .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	ج	أ	ب
٢	ب	ج	
٣	أ	ج	ب
٤	ب	ج	أ
٥	أ	ج	ب
٦	أ	ب	ج
٧	ج	ب	أ
٨	ب	أ	ج
٩	أ	ب	ج
١٠	أ	ب	ج
١١	ج	أ	ب
١٢	ب	ج	أ

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

أنت تتمتع بقدرة جيدة بالنسبة إلى الإصغاء إلى الآخرين ، ولعلّ تلك هبة فطرية ، لست ، بالضرورة ، مدركها . إنها تتيح لك أن تنشئ غريزياً علاقة منسجمة مع الآخرين ، لأنك تعرف كيف تهتم بما يجري بينك وبين الشخص الآخر . وللإصغاء بالنسبة إليك أهمية كبيرة ، وهو يهيمن على حواسّك الأخرى . لكأن دليلك الرئيسي هو السمع . إلا أن مساوىء هذا النوع من العمل هو ، من جهة ، حساسية كبيرة بالنسبة إلى الضجيج ، وهي حساسية قد تجعلك أحياناً عصبياً ، ومن جهة أخرى هي ضرب من الميل إلى قابلية التأثر أكثر منها إلى العمل في علاقاتك .

إذاً ، إعمل على عدم البقاء كثير التأمّل في علاقاتك مع الآخرين ، ومعرفة تنمية « عدوانية » أكثر ، لدى الضرورة .

أنظر الإختبارين حول الدينامية والتطرّف اللذين يتعلّقان بك بصورة خاصة .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

إن قدرتك على الإصغاء إلى الشخص الآخر متوسطة ، وتبدو عرضة للتقلّب ، إنها خاضعة للجوّ الذي تجد نفسك فيه ، والأشخاص الذين تكون برفقتهم .

تعمل قدرتك على الإصغاء جيداً عندما تكون متعاطفاً مع مخاطبك ، وبصورة سيّئة في الحالة المعاكسة . ولذا ، يتكوّن لديك غالباً الإنطباع بسوء تدبّر أمرك مع شخصٍ ما ، في حين أن لا شيء أشار إلى ذلك في الأساس .

من جهة أخرى ، عندما تكون في مرحلتك من الإصغاء الجيد ، تقوم بالعجائب بسهولة .

لتصحيح هذا العجز ، تدرّب على معرفة اللحظات التي لا يجري فيها « التيار » ، ففي هذه اللحظات تنخفض قدرتك على الإصغاء ، وتسد سبيل الإتصال بالشخص الآخر . أنظر التمارين على تنمية الإصغاء في نهاية هذا القسم من الكتاب .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

لديك غالباً الإنطباع بإضاعة الوقت مع الآخرين . أنت تحسب ، غالباً ، إن الآخرين يقيدون حريتك على التحرّك ، وأن المهم يحدث في مكان آخر . وأنت ، في نهاية المطاف ، لا تعلّق كبير أهمية على الأقوال المتبادلة ، في حين تهتم كثيراً بالأفعال . أنت لا تصغي دوماً إلى ما يُقال لك . ومع ذلك ، عندما تشعر بأن لديك الصبر حقاً على سماع مخاطبك ، فإنما تفعل ذلك على خير وجه . عندها تصبح مهتماً جداً بما يجري ، ويكون لإصغائك دقّة ومنطق كبيران .

قمْ بكل عناية بالإختبار حول طاقتك على الحدس، والتمارين حول تنمية الإصغاء ، الواردين في نهاية هذا القسم من الكتاب .

طاقتك على الإغواء

الخطوة الأولى هي غالباً حاسمة . ما هو سلاحك الإغوائي المفضّل : الكلام ، النظرة ، الحركة . . . أم أنك من أولئك الذين يعتبرون أن المظهر لا أهمية له ، وأن الإغواء مناورة غير شريفة ؟ ومع ذلك ، من منا لا يرغب ، بلا وعي منه ، في أن يكون مميَّزاً ، ومحبوباً ، ومحطّ الإعجاب ؟ . . هل أنت فريسة مناوراتك الشخصية في الإغواء ، وهل هي لاواعية ، أم أنك تلعب هذه اللعبة بكل راحة ؟ قد يكون ذلك سلاحاً في ما خصّ المجتمع ، وفخاً في ما خصّ العاطفة . . .

سنعود إلى الكلام على ذلك بعد أن تكون أنجزت هذا الإختبار .

١ ـ هل تعلّق أهمية كبيرة على مظهرك ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ لا ،

ج ـ أحياناً .

٢ ـ الإغواء ، بالنسبة إليك ، يبدأ :

أ ـ من النظرة الأولى ،

ب ـ من القول المتبادل الأول ،

ج ـ من الإتصال الجسدي الأول .

٣ ـ تودّ أن يحبك الآخرون :

أ ـ لروحك ،

ب ـ لجمالك ،

ج ـ لذكائك .

٤ ـ عندما تودّ أن تترك إنطباعاً حسناً :

أ ـ تنزع النظارتين عن عينيك ،

ب ـ تضع النظارتين على عينيك ،

ج ـ على أي حال ، أنت تضع عدستين لاصقتين ملوّنتين .

٥ ـ تودّ إقامة إتصال بشخص يروقك :

أ ـ تجعل صوتك مخملياً ،

ب ـ تمنح أهمية لوضعك الحركي ،

ج ـ تراهن بكل شيء على مظهرك الرياضي .

٦ ـ حصلت دوماً على الشخص الآخر (بالنسبة إلى الجنسين) :

أ ـ لا ،

ب ـ نعم ،

ج ـ ليس دوماً .

٧ ـ ترى شخصاً يروق لك ، ولكنه لا يلاحظك :

أ ـ تجد دوماً الوسيلة للفت انتباهه ،

ب ـ لا تدري ما العمل ،

ج ـ تبعاً لمزاجك ، تتوصل إلى لفت انتباهه .

٨ ـ تحرز نجاحاً ، فماذا ساعدك على ذلك ؟

أ ـ ٩٠ بالمائة سحرك ، ١٠ بالمائة مؤهلاتك ،

ب ـ ٥٠ بالمائة سحرك ، ٥٠ بالمائة مؤهلاتك ،

ج ـ ١٠ بالمائة سحرك ، ٩٠ بالمائة مؤهلاتك .

٩ ـ لم تحجز مكاناً في المطعم ، وهو مزدحم ، وتحاول إغواء صاحبه :

أ ـ يطلب إليك العودة في اليوم التالي ،

ب ـ يطلب اليك العودة بعد ساعة ،

ج ـ يجد لك مكاناً ، مع ذلك .

١٠ ـ أصدقاؤك (أو صديقاتك) جميعاً :

أ ـ دميمون ،

ب ـ أجمل منك ،

ج ـ لم تنتبه قط إلى ذلك .

١١ ـ تضيع كلبك في الطريق :

أ ـ يهرع على الفور كثيرون للبحث عنه ،

ب ـ تتعب رئتيك من فرط الصراخ ،

ج ـ تلجأ إلى جمعية الرفق بالحيوان .

١٢ ـ عقب نزهة في مدينة مزدحمة ، إذا لم يحاول أحد لفت نظرك :

أ ـ تشعر بالحزن الشديد ،

ب ـ لم تلاحظ حتى ذلك ،

ج ـ هناك دوماً واحد يحاول لفت نظرك .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	أ	ج	ب
٢	أ	ب	ج
٣	ب	ج	أ
٤	ج	أ	ب
٥	ج	ب	أ
٦	ب	ج	أ
٧	أ	ج	ب
٨	أ	ب	ج
٩	ج	ب	أ
١٠	أ	ب	ج
١١	أ	ب	ج
١٢	ج	أ	ب

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

أنت مولود مغوياً (أو مولودة مغوية) . بالنسبة إليك ، كل شيء له علاقة بالميل إلى الإغواء . وأنت مستعد لعمل اي شيء للتوصل إلى ذلك . إن ذلك اقوى منك . إنها طبيعة ثانية . يوم لا إغواء فيه ، هو يوم ضائع ، في نظرك .. إنها طريقة للحياة ، ذلك بأنك إذا لم تُغو ، فإنك تفقد الإنطباع بأنك تعيش ، وهذا أمر مزعج في رأيك . أنت تستمد طاقتك من التأثير الذي يمكن أن يكون لك على الآخرين . والسحر الذي تُحدثه بينك وبين « أهداف » إغوائك ، يفتنك صراحة . حتى لو بقيت الأمور عند هذا الحدّ . ولكنك تعلّق كثيراً من الأهمية على مظهرك وجماليتك . يبدو أنك تجهل أن الإغواء ليس إلا في عرض مظهر خارجي كامل ونظرة فاتنة . حتى لو نجح ذلك ، فإنك تبيّت القلق ، ذلك بأنك ، في العمق ، تشعر تماماً أن لديك إمكانات أخرى ، ومظاهر أخرى مهمة كذلك . ومن هنا ، كان من الأهمية أن تبقى صاحياً في ما خصّ طاقتك المرتفعة على الإغواء . بمعنى آخر ألاّ تقع في الفخ الذي نُصبته شخصياً . إبقَ صاحياً ، واستمتع بهذه السمة من الطبع ، لا تأخذها مطلقاً على محمل الجدّ ، فإنك إذ ذاك ستصبح أكثر إغراء . إن الإختبار حول الدعابة هو بالنسبة إليك مكمّلاً لهذا الإختبار .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

أنت لا تعمل وفق وسائلك . تتصوَّر نفسك غالباً في وضع الاغراء ، وتتخيَّل الوضع في كل تفاصيله ، ولكن في الحقيقة ، لا تحسّ

دوماً أنك على قدر مطامحك . وذلك متأت ، ربما ، من جهلك بعض الشيء التأثير الذي تُحدثه صورتك في نفوس الآخرين . بمعنى اخر ، أنت لا تبرز ، ربما ، صورتك كما ترغب . وعندها تُدهش لأنك لم تحصل على النتيجة المرتجاة .

إذا شئت أن تستخدم على صورة أفضل طاقتك على الإغواء ، فإن أول ما يتحتم عليك القيام به هو أن تدرس كيف ينظر إليك الآخرون ، لا أن تدرس ما أنت عليه . مثال ذلك ، إذا رغبت في أن تروق لشخص ما ، ينبغي لك أولاً الحرص على معرفة ردود فعله ، وميوله ، وحاجاته . ووفقاً لهذا التحليل ، يغدو بوسعك إذ ذاك ، أن تُظهر هذا الوجه من شخصيتك الذي يجتذبه إهتمامه أكثر من سواه . ذلك بأن عليك أن تتذكر أن الإخفاق الذي تُمنى به على صعيد الإغواء ناجم ، وحسب ، عن سوء فهمك للشخص الآخر ، وليس عن طاقتك الشخصية على الإغواء . إن الإختبار حول طاقتك على الإصغاء إلى الآخر هو بالنسبة إليك مكمّل لهذا الإختبار .

□ إذ حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

الإغواء ، ظاهرياً ، هو مشكلتك . أنت تبحث ، بالحري ، عن علاقة تُبنى مع الوقت ، في وحدة من الميول والصلات .

إنك أحياناً تعتبر عدم الإغواء بتاتاً شيئاً من النخوة . أنت تحبّ أن تُحَبّ من أجل نفسك شخصياً ، وبخاصة ليس لمظهرك . وهذا يعمل ، ربما ، بطريقة جيدة جداً . ولكن بالوسع ، مع ذلك ، الشك في أن هذا الوضع لا يرضيك تماماً . إنه مثل رفضك ، صراحة ، استخدام صورتك والتأثير الذي تُحدثه هذه الأخيرة في الآخرين . مع ذلك ، ينبغي لك أن تعلم أن صورتك ضرورية ، حتى لو لم تكن بالضرورة ، جوهرية ، والخطر في هذا التصرف هو أنك تتعرّض أحياناً إلى الإنقطاع عن الآخرين ، وتفويت المناسبات لإقامة علاقة مع أحدهم بسبب هذا الموقف الكثير التشدّد .

بوسعك بين آنٍ وآخر أن تمنح مظهـرك إهتمامـاً أكبر ، أو أن تلهـو باللعب مع إغـوائك هكذا ، بلا مبرر ، من أجل المتعة . ويتيح لك ذلك إعادة توازن المقياس الصحيح بـين رغبتك في الإخـلاص المطلق ، وحسّ الإغواء لديك الذي تخفيه في داخلك بعناية . والإختبار حول طاقتك على التعبير هو بالنسبة إليك مكمّل لهذا الإختبار .

طاقتك على التملُّك

متملك أم لا ؟ . . . سؤال صعب ، وقضيـة عسـير حلّهـا ، لأن التملّك يُعاش بطريقة جيدة أو غير جيد ، بحسب الشخص الذي « يتوجّه » إليه . وغالباً ما نغفل الإقرار بأننا متملكون ، إما خشية أن نخيف الشخص الآخر ، أو خشية أن نخيف أنفسنا . لذا ، فإن التملُّك هو غالباً الشعور الأكثر خفاء عنا شخصياً . . . وهذا الإختبار يتيح لك أن تعلم كيف يتلاعب تملُّكك ، وكيف يؤثر على علاقاتك العاطفية .

١ ـ هل تعتبر أن حريتك داخلية جوهرية بالنسبة إليك ، ولا سيما عندما تعيش مع زوج (زوجة) ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ لا ،

ج ـ قد يحدث ذلك .

٢ ـ أنت تتناول الغداء برفقة صديقك (أو صديقتك) لدي بعض الأصحاب ، فيبدو أنه يُغوى (أو تُغوى) من شخصٍ من الجنس الآخر :

أ ـ تتأثر ، فتتلّقى ذلك دون أن يسعك عمل شيء لتحويل إهتمامه (إهتمامها) ،

ب ـ تشعر بعدم الإرتياح ، ولكنك تلجأ إلى الضحك ،

ج ـ يحيّرك هذا الوضع ويسرّك .

٣ ـ هل أن فكرة أن الشخص الذي تحبه كانت له « مغامرة » مع سواك :

أ ـ تثير فضولك ،

ب ـ لا تحب كثيراً إثارة هذا الماضي ،

ج ـ يخرجك ذلك صراحة عن طورك .

٤ ـ تذهب في رحلة لمدة أسبوع تاركاً إياه (أو إياها) :

أ ـ تتلفن إليه (أو إليها) كل يوم لامتحان إخلاصه (أو إخلاصها) ،

ب ـ لا تخطر ببالك خيانته (أو خيانتها) أبداً ،

ج ـ تظن أنه (أنها) يمكن أن يخوناك ،ولكنك لا تودّ التوقّف عند هذه الفكرة .

٥ ـ تحسب أن رفيقك أو رفيقتك :

أ ـ ينبغي أن يكون لهما محور الإهتمام ذاتهما ،

ب ـ كائنان شبيهان جداً ولا يهمهما أن يكونا معاً ،

ج ـ بوسعك ، بالتبادل اكتشاف محاور إهتمام أخرى .

٦ ـ تعتبر أن غياب شريكك هو :

أ ـ مناسبة للقيام بما تريد ،

ب ـ مناسبة لإيجاد نفسك ،

ج ـ وقت تقضيه بانتظار عودته (أو عودتها) .

٧ ـ تقوم بالشراء مع شريكك :

أ ـ تدعه يختار ما يحلو له ،

ب ـ تقرّر له (أو لها) دوماً ،

ج ـ تسمح لنفسك بابداء بعض الملاحظات .

٨ ـ يحدث بينك وبينه (أو بينها) تعنيف بسبب الغيرة :

أ ـ تشعر بالإعتزاز سرّاً ،

ب ـ تغتنم الفرصة للردّ عليه (عليها) بالمثل ،

ج ـ تذهل ، وتحسب أن ذلك في غير محله البتة .

٩ ـ إذا أعرب هو (أو هي) عن رغبته (أو رغبتها) في النوم بمفردهما :

أ ـ تجد ذلك أمراً لا يُطاق ،

ب ـ تعرف جيداً أنْ لا سبيل إلى النوم معاً كل ليلة ،

ج ـ ترضى إرضاء له (أو لها) .

١٠ ـ عندما تحب أحداً :

أ ـ تعتقد أنه يخصّك طوال العمر ،

ب ـ تحبّ أن يكون لك طوال الحياة ، ولكنك تدرك أن ذلك غير ممكن ،

ج ـ بوسعك أن تحب عدة أشخاص في آنٍ .

١١ ـ عندما يحظى شريكك بالنجاح في المجتمع :

أ ـ تشعر بأنه متخلٍّ عنك ،

ب ـ تسرّ من أجله ،

ج ـ يكون ردّ فعلك تماماً كما لو كان النجاح أصاب شخصاً آخر .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	أ	ج	ب
٢	ج	ب	أ
٣	أ	ب	ج
٤	ب	ج	أ
٥	ج	ب	أ
٦	أ	ب	ج
٧	أ	ج	ب
٨	ج	أ	ب
٩	ب	ج	أ
١٠	ج	ب	أ
١١	ج	ب	أ

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

إن حبك لحريتك الشخصية يتقدّم على الرغبة في إقامة علاقة مع أحد . لذلك أنت لست متملّكاً كثيراً . إنك تمنح الشخص الآخر من الحرية بقدر ما تنتظر منه أن يمنحك . وذلك يجعل الحياة معك مستحبّة . أنت مهيّأ بالنسبة إلى الشخص الآخر ، دون أن تكون مزعجاً البتة . والحب بالنسبة إليك هو ، بالحري ، نوع من الأخوّة متفق عليها بين كائنين ، أنت لا تحسّ مطلقاً بالمآسي العاطفية ، فهي تشوّش الرأي الذي تكوّنه عن ماهية العلاقة المتوازنة بين شخصين متحابّين .

مع ذلك ، قد يكون سبب هذه الحكمة الكبيرة أنك سيطرت على إنفعالاتك سيطرة رائعة . ولعلك تسيطر عليها أكثر مما يجب . إقرأ في هذا الصدد الإختبار حول طاقتك على السيطرة على إنفعالاتك والتمارين التي تتعلق بها .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

بوسعك بكل يسر الاستسلام إلى تملّكك ، ولكنك لا تفعل ذلك دوماً احتراماً منك للشخص الآخر ، ولشخصك . ومع ذلك . يتفق لك أن تتألم بصمت من عذابات الغيرة . ولكن كرامتك تحظر عليك إبداء ذلك ، باستثناء المرات التي يحدث أن « تنهار » فيها ، وهو أمر تندم عليه دوماً فيما بعد . وما دمت تسيء السيطرة على تدفّق الأقوال التي تنهمر من فيك ، فإنك تذهب ، بعيداً جداً . لذا فأنت تجتهد في عدم اجتياز بعض

الحدود بظرف وأدب ، حتى لو كانت الإنفعالات التي تغمرك عندما تكون في غمرة « أزمة » التملّك حادّة .

بإيجادك وسيلة تعبير أكثر ملاءمة ، تستطيع حتماً التعبير بصورة أفضل ، مع بقائك واضحاً و« ملائماً » ، عمّا تحتاج إلى التعبير عنه إلى الشخص الآخر في بعض الحالات . حتى الإنفعالات القوية قد تجد صيغة عندما نعرف كيف نمارس التعبير بالمقدار الكافي . أنظر ، إذاً ، باهتمام ، الإختبار حول طاقتك على التعبير والتمارين المتعلّقة بها .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

ظاهرياً ، أنت تتمتع بدرجة عليا من طاقة التملُّك ، وأنت تحققها بسهولة . تشعر بيسر أنك متخلٍّ عنك من جانب الشخص الآخر ، الأمر الذي ينميّ فيك عنفاً كامناً . وهذا الشعور بالتخلّي يتأتّى من فقدان الثقة في النفس ، وهو لا يظهر إلا في بعض الحالات ، وكونك عاشقاً يجعلك قابلاً للإنجراح ، عطوباً إلى حدّ كبير ، ومع ذلك تحبّ أن تكون عاشقاً . لديك غالباً جداً الإنطباع بأن المحبوب يخونك ، وأنت تلقي عليه عدم ثقتك الشخصية بنفسك .

قم بعناية بالإختبار حول الطاقة على الإصغاء إلى الشخص الآخر ، والتمارين المتعلّقة به . فبفضل إصغاء أفضل من شريكك ، تكتسب ، ربما ، ثقة أفضل في ما يقوله وما يفعله .



الحياة الفكرية



طاقتك الإبداعية

أن تكون مبدعاً ، يعني أن تتمتع بالقدرة على إيجاد حلول أخرى غير تلك المفروضة أو الموجودة حالياً . إنها عملية معقّدة تستدعي الكثير من القدرات الأخرى التي تجدها في سائر الإختبارات : المنطق ، التركيب ، الحدس ، إلخ . . . ولكنها ، بصورة خاصة ، حافز للإنطلاق ، والرغبة في عدم التمسّك بالحلول المعطاة ، وبالرغبة دوماً في حل المعضلات بطريقة مرضية أكثر ، وبإرادة التطور دائماً .والإبداعية هي أولاً تأكيد الأمل ، وتشغيل كل قدراتك معاً في اتجاه محدَّد ، وهو ما ستختبره فيما يلي .

ضع علامة على العبارات الست أو السبع التي تمسّك بصورة خاصة من بين العبارات الإحدى والعشرين .

١ - ما دام الأمر على ما يرام ، فأنت مسرور .

٢ - الليل يجلب النصيحة .

٣ - تعترف للجميع بالحق في الخطأ .

٤ - تحسب أن لديك حظاً أكبر على تسوية بعض القضايا لأنك لا تعرف عنها شيئاً ، من الإختصاصي فيها .

٥ - أنت تعمل بطريقة أفضل في الليل .

٦ - غالباً ما تؤخذ على حين غرّة .

٧ - بوسعك نسيان كل ما تعرف عن موضوع ما لكي تعود إلى إعادة دراسة القضية مجدداً .

٨ - تعرف كيف تستثمر عيوبك .

٩ - معك ، كل امرىء يشعر أنه مجبر على منح أفضل ما لديه .

١٠ - تحبّ كثيراً أن يسوّي أحدهم مشاكلك المادية عوضاً عنك .

١١ - عندما يكون بين يديك شيء ما ، تميل إلى تصوّر كيفية إستعماله مجدداً .

١٢ - بالنسبة إلى بعض الأشياء المحددة (البريد ، المعاملات الرسمية ، المطبخ أو تعديد الحرف) وضعت طريقة خاصة بك .

١٣ - تكتشف بسرعة هائلة عيب كل نظام .

١٤ - غالباً ما قيل لك إنك ماهر كالقرد .

١٥ ـ تفضل التلاعب بأعدائك دون أن يلحظوا ذلك ، عوضاً عن مهاجمتهم مواجهة .

١٦ ـ منذ أن تبدي إهتمامك بشخصٍ ما ، يغدو مميزاً بالنسبة إليك .

١٧ ـ بوسعك ، إذا اضطررت ، الإنطلاق من الصفر ، وأنت مدرك خطورة الوضع ولكن مع تأكّدك من تولّيه على أفضل وجه .

١٨ ـ أصدقاؤك ذوو آفاقٍ جدّ مختلفة .

١٩ ـ تكره التقيّد حرفياً بوصفة مطبخية .

٢٠ ـ إذا كان عليك إقامة علاقة متواصلة مع أحدهم ، فإنك تهتمّ بأن تعزو إليه المزايا .

٢١ ـ غالباً ما تبدّل مكان الرياش في منزلك .

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة عن الأسئلة : ٤ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢١ :**

تجد طاقتك على الإبداع فعاليتها الأكبر في الأشياء ، وفي ما هو مادي .

تلك هي المشاكل التي تمتاز بحلها . إن مهارتك يمكن أن تمارَس فيها بنجاح الأمر الذي يمنحك ترضيات كبيرة . وإذا لم تكن تمارس حتى الآن نشاطاً يدوياً أو فنياً ، فعليك القيام بذلك . فأنت مخلوق للإبداع ، وذلك بطريقة أصيلة حقاً .

قم بالإختبار حول طاقتك على الحدس الذي يكمّل هذا الإختبار .

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة عن الأسئلة : ٣ ، ٧ ، ٩ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ٢٠ :**

إن طاقتك الإبداعية تتجلّى بصورة خاصة في المجالين السيكولوجي والعقلاني . أنت تتمتع بهبَة « الإحساس » بالحالات أو المواقف ، والناس ، والردّ عليهم بطريقة شخصية تماماً . إن علاقاتك مع الآخرين هي جدّ غنية ، ومتنوعة ، لأنك تعرف دوماً كيف تقدّم علامة غير متوقّعة ، تفتح آفاقاً جديدة . وهذه القدرة تخدمك في حياتك الإجتماعية كما في حياتك العاطفية . وفي هذا المجال ، يخدم حدس كبير قدرتك الإبداعية ، يسمح لك بـ« الرؤية من خلال » الأشخاص ، فتجد هكذا حلولاً أخرى غير الحلول المعتادة . وأنت تعرف كيف تمنح أفضل ما في ذاتك في ما خصّ علاقاتك ، كما تعرف أيضاً كيف تجعل الآخرين يمنحون أفضل ما في ذاتهم .

قم بالإختبار حول طاقتك الإنتهازية الذي هو مكمّل لهذا الإختبار بالنسبة إليك .

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة عن الأسئلة : ١ ، ٢ ، ٥ ، ٦ ، ٨ ، ١٨ :**

لم يكن للسؤالين ٢ و٥ ، أي علاقة بالإختبار . لقد كانا فخّين الغاية منهما تحويل إهتمامك . . .

يبدو أن طاقتك الإبداعية عرضة لتقلّبات غير متوقّعة . أنت لست مصمّماً كفاية لكي تتصرّف بطريقة فعّالة حقاً . إن نوعاً من الكسل الأساسي يمنعك من التعبير عن إبداعيتك كما تشتهي . مع ذلك أنت موهوب ، ولكن لا تعرف ، بالضرورة ، أن تكون مبدعاً . بترجُّحك بين إبداع أشكال أخرى ، ومباشرة نوع آخر من العلاقات ، وترك الأمور تجري في أعنّتها لا تُحقق ما يكفي من طاقتك .

قم بالإختبارات حول طاقتك على التكيُّف ، ومعايشة انفعالاتك ، واختبار طاقتك على التركيب (التالي) فهي بالنسبة إليك ، مكمّلة لهذا الاختبار .

طاقتك على التركيب

أنت تعرف تلك الإختبارات التي يسألونك فيها أن تكتشف النقطة المشتركة بين أشياء عدة . إنها طريقة سهلة لاكتشاف قدرتك على التركيب ، بوسعك ممارستها في حالات كثيرة أخرى من حياتك ، في كل مرة تضطر إلى رؤية الأحداث بطريقة شاملة ، والسعي للإشراف على الوضع في مجمله . إن طاقتك التركيبية هي التي تتيح لك غالباً إتخاذ قرار صحيح ، في حين أن قدرتك التحليلية تتيح لك أن تفهم الوضع بطريقة أفضل .

قم بهذا الإختبار لكي تمتحن قدرتك التركيبية .

ضع علامة على العبارات السبع أو الثماني أو التسع التي تمسّك ، بصورة خاصة ، من بين العبارات الأربع والعشرين .

١ ـ عندما تود كتابة تقريرٍ ما ، يكون لديك مخطط جاهز قبل البدء بالكتابة ؟

٢ ـ عندما يعوزك شيء ، تستبدله بسهولة بشيء آخر .

٣ ـ لكي تكوّن رأياً عن نبأٍ ما ، تحبّ قراءة عدة صحف .

٤ ـ إذا تبدّل شيء ما في محيطك ، تلاحظ ذلك على الفور .

٥ ـ أنت تهتم بالأمور الميكانيكية ، وبصناعة الساعات .

٦ ـ تحبّ الأمور الهندسية .

٧ ـ تشعر بالحاجة إلى السعي للإشراف على وضع حياتك في مجملها من آنٍ إلى آخر .

٨ ـ تستخدم بسهولة دليلاً سنوياً .

٩ ـ أنت تهتم بالرياضيات .

١٠ ـ تفضّل الألعاب المنطقية على المقامرة .

١١ ـ أنت تهتم بالحساب .

١٢ ـ إذا أزعجك وضع ما ، تجد القدرة على معرفة العنصر الذي لا يُناسبك بسرعة .

١٣ ـ عندما تلعب بورق الشدّة ، تتذكر بسهولة الأوراق التي وُزعت .

١٤ ـ أنت تعرف اتجاه الريح بالنظر إلى اتجاه الأمواج .

١٥ ـ إنِ الإنطباع العام الذي تكوّنه عن وضع ما ، هو أقوى من الاستنتاج الذي يمكنك أن تستخلصه منه .

١٦ ـ أنت تمارس القراءة السريعة .

١٧ ـ طالما بقي تفصيل لا يطابق ما توقعت فأنت غير راضٍ

١٨ ـ تحتاج إلى إبداء رأيك الخاص في الأمور .

١٩ ـ أنت تنزعج عندما يتحدّث عدة أشخاص دفعة واحدة .

٢٠ ـ أنت تحبّ الشعر

٢١ ـ في سهرة ما ، تلمح من فورك مَن من أصدقائك لديهم نقاط مشتركة .

٢٢ ـ تلاحظ غالباً أشخاصاً يحيطون بك ، وتقوم بالتقريب فيما بينهم .

٢٣ ـ أنت قادر على تلخيص وقائع النهار المنقضي بسرعة .

٢٤ ـ أنت لا تحبّ تسجيل وقائع جلسة ما .

□ **اذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة عن الأسئلة : ١ ، ٣ ، ٥ ، ٦ ، ٩ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٦ :**

طاقتك التركيبية تعمل جيداً لأنها مبنية تماماً . وهي تتركز بصورة خاصة على المشاكل العملية ، المحسوسة ، بالنسبة إليك ، إذا شئت تكوين فكرة شاملة عن الوضع ، فإنك تحتاج إلى معلوماتٍ عدة ، تركّبها بعضها ببعض ، لكي تجعل منها كُلّاً . عقلك التركيبي يعمل كتنظيم للأمور فيما بينها ، جامعاً العناصر بدقّة . أنت تحتاج إلى بعض الوقت لكي تصنع تركيبك . فإذا لم يتوّفر لك هذا الوقت ، تحسّ بالضياع نوعاً ما ، وعندها تنخفض طاقتك ، كما لو كنت أُصبت بالهلع لضياع الوقت . ولكن عندما تتمتع بوقتك كله ، فإن كل شيء يسير على خير ما يرام . تحبُّ تنظيم العناصر فيما بينها للحصول على أقصى ما يمكن منها . إنها قدرة تساعدك في عملك ، وفي حياتك اليومية .

قم بالإختبار حول طاقتك على التكيُّف الذي يُكمّل بالنسبة إليك ، هذا الإختبار .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة عن الأسئلة : ٢ ، ٤ ، ٧ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٧ ، ١٨ :

تبرز طاقتك التركيبية بصورة خاصة في العلاقات بينك وبين الآخرين . كان يمكن أن تكون دبلوماسياً ماهراً ، لأنك تعالج بصورة رائعة العناصر السيكولوجية لاستخلاص نتيجة إيجابية . تتمتع بفنّ التقاط

الإنطباعات التي تردك لكي تحوّلها على الفور إلى حقائق ملموسة مؤلفاً كُلاً . السرعة هي مؤهلك الرئيسي : بوسعك تركيب عناصر مختلف بعضها ببعض في وقت قياسي . ولعلك تجد صعوبات أكثر قليلاً في تركيب العناصر العملية ، أو الميكانيكية ، أو الملموسة . ليس الحسّ الميكانيكي بالضرورة ما تمتاز به . إنه « العنصر البشري » أو السيكولوجي ، الذي يهمك ، وتمارس فيه ، على أفضل وجه ، قدرتك التركيبية .

قم بالإختبار حول طاقتك الإنتهازية الذي يكمّل ، بالنسبة إليك ، هذا الإختبار .

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة على الأسئلة : ٩ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ :**

لقد وضعت علامة على الأسئلة التي لم تُدخل ، في معظمها ، في اللعبة ، العقلَ التركيبي . وهذا لا يعني أن طاقتك التركيبية لا وجود لها ، ولكن ، بالحري ، أنت لا تمنحها كل الإهتمام الذي يسعك تقديمه . إن طاقتك التركيبية تعمل بظفرات ، وبحسب الوحي . وقد ، تكون من جهة أخرى ، ساطعة ، إذا ما كنتَ مُلهَماً . غير أن ذلك ليس قيمة أكيدة بالنسبة إليك ؛ لا يسعك الإعتماد عليها في كل المناسبات ، ذلك بأنك تجدّ سروراً أكثر في التعاطي ذهنياً مع عناصر مشكلة ما ، بطريقة مبتكرة ، غريبة ، دون العمل على تركيبها . ويمنحك ذلك شكلاً من التفكير من نوع الفنان . وأنت تؤثر هذا النمط من التصرّف ، وتُحلّه فوق طاقتك التركيبية . لذا ، تكمن حريتك في القرار الذي يمكنك إتخاذه للتحرك بطريقة تركيبية أو تصوريّة .

قم بالإختبار حول طاقتك المنطقية الذي هو ، بالنسبة إليك ، مكمّل لهذا الإختبار .

طاقتك على التحليل

« تفكيك المشكلة إلى العناصر التي تتألف منها » .

ذلك هو تفسير كلمة تحليل . إنها قدرتك على سَلْسَلة المشاكل ، وتحليلها إلى عدة مشاكل صغيرة يسهل حلّها . ولكن ذلك ، قد يمنعك من أن يكون لك رؤية أشمل للأمور ، ومن أن تثق بحدسك .

إليك وحدك يعود أمر تقدير ذلك ، من الإختبار التالي .

ضع علامة على العبارات الست أو السبع التي تمسُّك ، بصورة خاصة ، من بين العبارات الإحدى والعشرين .

١ ـ أنت تحبّ مناقشة أسباب تصرّفات المحيطين بك وتصرّفاتك شخصياً

٢ ـ تلحظ على الفور التفصيل الذي لا يُناسب .

٣ ـ تشعر بالحاجة إلى تفكيك الأجهزة لتعرف كيف تعمل .

٤ ـ يقولون لك غالباً إنك تدقق في النوافل .

٥ ـ في غمرة المأساة العاطفية ، لديك القدرة على الانسحاب .

٦ ـ تشعر غالباً بالحاجة إلى إيضاح سبب تصرّفك على هذه الصورة أو تلك .

٧ ـ أنت تعمل دوماً بوحي اندفاعك الأول .

٨ ـ الرسم البياني ، بالنسبة إليك ، أفضل من الشرح .

٩ ـ عندما تشاهد فيلماً سينمائياً ، تهتم بالممثلين والديكور أكثر من اهتمامك بالحبكة .

١٠ ـ أنت تحلّ معضلة ما بتقسيمها إلى عدة معضلات صغيرة .

١١ ـ التأكيد التالي صحيح : « كل الألوان يمكن صنعها انطلاقاً من ثلاثة ألوان » .

١٢ ـ تعتقد أن بالوسع الخروج دوماً من مواقف صعبة بالمنطق .

١٣ ـ ينبغي أن يكون لكل لوحة فنية معنى .

١٤ ـ تحبّ ، بشكلٍ خاص ، الأشكال المربّعة .

١٥ ـ عندما كنت بعد فتياً ، كان يُقال إنك هاوي أدب .

١٦ ـ تتعلّم الأشياء رويداً رويداً .

١٧ ـ عندما تقرأ رواية ، فإن ما يهمّك هوالحبكة أكثر من الجو العام .

١٨ ـ أنت تهتّم بعلم الإشتقاق (أصل الكلمات) .

١٩ ـ كل قرار ناجم عن تفكيرٍ مبدئي .

٢٠ ـ أنت تشتهر بأنك واقعي جداً .

٢١ ـ تعتقد أن البحث العلمي أهم كثيراً من الإبداع الفني .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة عن الأسئلة : ٣ ، ٥ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٣ ، ٢١ :

طريقتك المميزة لحل كـل مشاكلك هي في تحليلهـا أو تقسيمها إلى مشاكل صغيرة متعاقبة ومستقلة . وطاقتك التحليلية قـوية وفعّـالة . وهي تعمل بروعة في حياتك الإجتماعية . لا تجد صعوبة في حلّ كل مشاكلك الملموسه والمادية . على الفور ، يعمل عقلك لتفسير عنصر كـل مشكلة ، وإيجاد حل له واضح ومنتظم .

إذاً ، فأنت عملاني في حياتك الإجتماعية . ومع ذلك ، حـذار من أن تطبّق كثيراً هذا المبدأ بطريقة منهجيـة على الحيـاة الداخليـة ، أو على الحيـاة العاطفيـة ، لأنهما لا تتطابقـان مع الـرسوم البيـانية نفسهـا ، وإذا مارست عليهما كثيراً عقلك التحليلي ، فإنك تتعرّض إلى حدّ بعيد إلى الحدّ من الحلول للمشاكل العاطفية أو الداخلية ، التي لا تخضع للقوانين نفسها التي يخضع لها الملموس والإجتماعي . وعلى ذلك احرص على نسيان عقلك التحليلي عندما تجابهك حالات عاطفية .

□ إذا حصلت عـلى حدٍ أقصى من الأجـوبة عن الأسئلة : ١ ، ٤ ، ٦ ، ٧ ، ٩ ، ١١ ، ١٤ :

لديك وسيلتـان مختلفتان لعـرض مشاكلك : أحيـاناً ، تقسمهـا إلى عناصر متعاقبة ، وأحياناً تنظر إليها بطريقة شاملة ، أكثر تركيبيـة . الأمر المثالي هو أن تستطيع هكذا تنمية رؤيـة مزدوجـة للأمـور ، مما يتيـح لك التملّص من كل حالـة . كيف العمل ؟ بـاستخدامـك قدرتيـك مع كـل

مشكلة ، أي ، باستخدامك ، على التوالي ، التحليل ثم التركيب لتكوّن رؤية إجمالية للشيء . وبإعادة موازنة قدرتيك ـ التحليل والحدس أو التركيب ـ يغدو بوسعك هكذا أن تكون مستعداً لحل كل حالة إجتماعية . ولكن ، تذكّر أن قدراتك التحليلية ، بالأحرى ، هي الفعّالة في حياتك الإجتماعية ، في حين أن قدراتك الحدسية هي كذلك في عالمك العاطفي أو الداخلي .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوب عن الأسئلة : ٢، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ :

تجد بعض الصعوبة في تقسيم مشكلة ما لمجابهتها . تفضّل ، عموماً ، حلّها بالحدس . وذلك ، بالطبع ، يعطي نتائج ممتازة ، سوى أنه من المهم ، وبخاصة بالنسبة إلى المشاكل الملموسة أو الإجتماعية ، أن تنمّي قدرتك التحليلية . إبحث ، مثلاً ، في حياتك اليومية عن مجال أو عن حال يمكنك فيها استخدام طاقتك التحليلية . واجتهد في العمل على هذا النحو في أنواع أخرى من الحالات . وسترى أن ذلك يمنحك زاوية أخرى للرؤية ، ويساعدك على التصرُّف على مدى أكبر .

طاقتك على المنطق

كم من مرة قيل لك : « أنت لست منطقياً ؟ » . . . لأنك تهتمّ بمشاعرك الشخصية أو لأسبابٍ لا يعرفها سواك . ولكن ، ألا يُقال إن المنطق بارد ؟ هل أنت قادر على التجرّد من نفسك لتتمكن من التفكير بكل موضوعية ؟

هذا الاختبار يطلعك على ذلك .

١ ـ أمامك مهمة ينبغي إتمامها ، تحتاج عددا من الأدوات :

أ ـ تبتاع منذ بدية عملك كل الأدوات التي ستحتاج إليها ،

ب ـ تلاحظ غالبا خلال عملك أنك نسيت أشياء مختلفة ،

ج ـ لا تهتم بشراء أدواتك إلا تباعاً ، ووفقا لحاجاتك .

٢ ـ أنت تعتقد :

أ ـ أن الأحلام ليست سوى صور متباينة مصدرها أحداث اليوم ،

ب ـ أن الأحلام تكشف لك أمنياتك الأكثر عمقاً ،

ج ـ أن أحلامك تتيح لك تفسير بعض أحداث حياتك .

٣ ـ أنت في عطلة ، وتودّ الذهاب إلى مكان وجدته على الخريطة :

أ ـ تختار دوماً الطريق الأقصر ،

ب ـ تبحث عما إذا كان هناك طريق أطول ، ولكنه أجمل بمناظره ،

ج ـ تنطلق وراء المغامرة ، اعتقاداً منك أن كل الطرق تؤدي إلى روما .

٤ ـ عندما تفكّر في الموت :

أ ـ هناك حياة أخرى فيها وراء الموت ،

ب ـ لا يسعك قول أي شيء عن ذلك ، لأنك لم تعشه ،

ج ـ تفضّل عدم التفكير في الموت .

٥ ـ عموماً :

أ ـ أنت تحبّه ، بصورة خاصة ، الأشياء ذات الفائدة :

بأ ـ تحب الأشياء التي لا تنفع في شيء ،

ج ـ ترى أن الجمالية بمثل أهمية النفعية (كون الشيء

٦ ـ يحدِّثونك عن أماكن خارج هذه الأرض ، فترى :

أ ـ من المدهش ، أنه وسط مليارات الكواكب وحده رض مأهولة ،

ب ـ الأماكن الخارجة عن نطاق الأرض ؟ هُراء . . . ،

ج ـ يسرّك أن تروي عنها .

٧ ـ أنت ترتاح في منزلك ، فإذا بك تلاحظ أن لوحة على الجدار منحرفة :

أ ـ ترى أن هذا الوضع الجديد يكسبها زاوية غريبة ومثيرة للاهتمام ،

ب ـ تسوّي وضعها على الفور ، لأن ذلك يزعجك ،

ج ـ تفضّل رؤيتها أفقية ، ولكن ، في نهاية المطاف ، لبس لذلك أي أهمية .

٨ ـ إذا فقدت شيئاً ما :

أ ـ تحاول أن تتذكّر كل الحركات التي قمت بها قبل فقدانه ،

ب ـ تتأوه وتشكو دون عمل أي شيء ،

ج ـ ترجو أن تتذكر ، مصادفة ، المكان الذي سقط فيه هذا الشيء

٩ ـ تكتب إلى شخص عزيز على قلبك :

أ ـ تروي له مجريات الأحداث بكل تفاصيلها ،

ب ـ تطلعه ، بلا ترتيب ، على انطباعاتك ،

ج ـ تحدّثه ، بصورة خاصة ، عن مشاعرك وعن حالاتك النفسيه .

١٠ ـ أنت تعتقد :

أ ـ أن المدخّنين ليس لديهم سبب مقبول للتدخين ،

ب ـ أن التدخين يساعد على إزالة التوتر قليلاً ،

ج ـ أن التدخين هو عدم رفض متعة اللحظة .

١١ ـ عندما تكون عاشقاً :

أ ـ تحاول التفكير ،

ب ـ تعيش الحالة الحاضرة ،

ج ـ تعتقد دوماً أنه الحب الكبير .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	أ	ب	ج
٢	أ	ب	ج
٣	أ	ب	ج
٤	ب	أ	ج
٥	أ	ج	ب
٦	أ	ج	ب
٧	ب	ج	أ
٨	أ	ج	ب
٩	أ	ب	ج
١٠	أ	ب	ج
١١	أ	ب	ج

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

تتمتع بحسّ منطقي كبير يمنحك فعالية كبيرة ، ويُجنّبك الأوهام . إنه مؤهّل قوي في عملك ، لأنه يقدّم إليك تماسكاً كبيراً . أنت امرؤ يعرف كيف يحافظ على نهج من السلوك ، ويحافظ عليه رغم كل العقبات . بالنسبة إليك ، كل شيء له مبرر وجود ، وتودّ دوماً التأثير على الناس كما يحلو لك ، وتنجح كثيراً في التوصّل إلى ذلك ، ولكن حذارِ ، مع ذلك من فرط التشاؤم . المنطق حسن ، ولكنه لا يكفي لتسوية كل المشاكل . غالباً جداً تنسى أن هناك زوايا ظل أو غموض تتحدى كل منطق ، وهنا تتعرّض إلى الوقوع في الفخ . اجتهد ، كذلك ، في إدخال قيمك الحدسية ، بصورة أكبر ، لكي تدعم حسّك المنطقي .

قم بالإختبار حول طاقتك الحدسية ، الذي هو بالنسبة إليك ، مكمّل لهذا الإختبار .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

يبرز حسك المنطقي في بعض الظروف ، ولكنه لا يتجلّى في ظروفٍ أخرى ، وهذا يعني أن لك ميلاً أحياناً إلى ترك عقلك بتشتّت بدلاً من استجماع أفكارك لكي تجد تماسكاً داخلياً بالنسبة إلى المشكلة التي تشغلك . مع ذلك ، أنت قادر على التصرّف بكثيرٍ من المنطق عندما تكون « في أحسن حالة » . وإذا ما توصّلت إلى موازنة منطقك وحدسك ، بصورة دائمة ، فإنك لن تواجه مطلقاً مشاكل . عندها تغدو قادراً على أن

يكون لك رؤية مزدوجة عن الحالة ، فتتصرف بمعرفة السبب معرفة تامة .

قم بالإختبار حول طاقتك على التكيّف الذي هو بالنسبة إليك مكمّل لهذا الإختبار .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

أنت تميل إلى معايشة الأحداث كما تجري لا تسمح لطاقتك المنطقية بالتعبير عن نفسها ، مستمدّا الدروس من اختباراتك ، أو من نتائج الأحداث وأنت تثق كثيرا بحدسك أو بتصوّرك لحلّ المشاكل تستدعي دقّة أكثر . وذلك يمنحك شخصية أصيلة ، تجد دوما حلولا غير متوقّعة للمشاكل ، وتتخذ قرارات غير متوقّعة أيضا . هذا النظام يعمل ، من جهة أخرى ، بطريقة جيدة جداً . إلا أن بوسعك ، مع ذلك ، الاهتمام أكثر بحسك المنطقي بدلاً من اعتباره كمية مهملة . عندها يتبيّن لك أنه سيمنحك فعالية وصرامة لا يقدّران بثمن . . . وبخاصة يجعلك في أكثر الأحيان تكسب وقتاً في ألف مناسبة في حياتك اليومية .

طاقتك على الإستيعاب

بالنسبة إلى أي متعضّ حيّ ، من المهم الإستيعاب ، أي معرفة أن يختار ، في محيطه أو بيئته ، ما يحتاج إليه ، وما يجب هضمه . أتتذكر كم مرة ، أثناء دراستك ، تكون لديك الإنطباع أنك تتعلّم أشياء لن تفيدك شيئاً ؟ . . . هذا الإختبار سيبيّن لك كيف « تهضم » سيكولوجياً المشاعر والأحداث .

١ ـ أنت تتكلم :

أ ـ لغة أجنبية ،

ب ـ لغتين أجنبيتين على الأقل ،

ج ـ لا تتكلم أي لغة .

٢ ـ أنت تفضّل .

أ ـ ألا تعمل إلّا شيئاً واحداً دفعة واحدة ،

ب ـ أن تعمل شيئين معاً ،

ج ـ أن تعمل عدة أشياء معاً .

٣ ـ لديك عمل مهم تودّ إنجازه ·

أ ـ تقوم به دفعة واحدة ،

ب ـ تتوقف قليلاً عندما تشعر بالتعب ،

ج ـ تعمل بمداخلات صغيرة ، حتى لو اقتضاك ذلك وقتاً .

٤ ـ تقابل شخصاً ما جديداً عليك :

أ ـ يتطلّب تقبلُّك إياه بعض الوقت ،

ب ـ تتقبّله من فورك ،

ج ـ لا تتقبّله إلا إذا كانت ذرّاتك متماسكة .

٥ ـ أنت تفضّل :

أ ـ وجبة طعام واحدة أساسية في اليوم ،

ب ـ عدة وجبات طعام صغيرة وخفيفة ،

ج ـ ثلاث وجبات طعام في اليوم .

٦ ـ أنت تحبّ :

أ ـ الإجتماعيات الحاشدة ،

ب ـ المآدب التي تضم من خمسة أشخاص إلى ستة ،

ج ـ السهرات الثنائية .

٧ ـ أنت تكره :

أ ـ الحسد ،

ب ـ العزلة ،

ج ـ قضاء أيام الأحد في المنزل .

٨ ـ يقدّم إليك ربّ العمل تعليمات متناقضة :

أ ـ تتوصل ، بأناة ، إلى جمعها ، لكي تعطيها مجدداً أدنى حدّ من التماسك ،

ب ـ تتألم دون أن تنبس ببنت شفة ،

ج ـ تطلب إليه توضيحاً أوسع .

٩ ـ باستطاعتك :

أ ـ أن يكون لك نشاطات عدة إلى جانب مهنتك ،

ب ـ أن يكون لك نشاط أو نشاطات إلى جانب مهنتك ،

ج ـ لا تحرص على أن يكون لك نشاطات أخرى إلى جانب مهنتك .

١٠ ـ يقترحون عليك تعلُّم لعبة جديدة :

أ ـ تغتنم المناسبة فوراً ،

ب ـ تجدّ في تعلُّم كل الأنظمة ،

ج ـ لا رغبة لديك في التعلُّم .

١١ ـ إذا اضطرتك الظروف إلى القيام بالتدرُّب على مهنة جديدة كلياً عليك :

أ ـ يا للهول ،

ب ـ سيكون ذلك شيّقاً ، على كل حال ،

ج ـ تنتهي إلى النجاح في ذلك .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	ب	أ	ج
٢	ج	ب	ا
٣	ب	أ	ج
٤	ب	أ	ح
٥	ج	أ	ب
٦	أ	ب	ج
٧	ب	أ	ج
٨	أ	ج	ب
٩	أ	ب	ج
١٠	ب	أ	ج
١١	أ	ب	ج

(١) إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

فإن طاقتك على الإستيعاب مرتفعة ، لا يخيفك تدفّق المعلومات ، ولا المهمات الواجب القيام بها ، والأشخاص الذين ينبغي لك استقبالهم ، ذلك بأنك تصنّف وتنظّم غريزياً ما يعرض لك .

لديك الإمكانية بألاّ تدع الخارج يطغى عليك : تجابه الأمور وتنظّمها ، وتستوعبها بلا أي مشكلة .

لعلّك لم تدرك قط أنك تتمتع بهذه القدرة ، لأنها تبدو لك طبيعية . يمكنك تنميتها بتدريبها أكثر (مثلاً ، بتعلّم لغة أجنبية أخرى) ، لأنك تفهم وتستوعب مجمل الأشياء أسهل مما يفعل معظم الناس .

قم بالإختبار حول طاقتك التنظيمية الذي هو مكمِّل لهذا الإختبار بالنسبة إليك .

(٢) إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

أنت تستوعب جيداً ، وبقدر ما تستطيع أن توفره من وقتٍ لذلك . وما دام عملك ، ومسؤولياتك تترابط جميعاً بلا تدافع ، فإن سياقك الذهني في الإستيعاب يعمل بسهولة . بالمقابل ، إذا شعرت بأنك مدفوع ، فإنك ترفض العقبة .

إذاً ، ينبغي لك التفكير في منح نفسك الوقت الكافي ، موفراً لدى الحاجة فترة توقّف عندما تشعر بأنك متجاوَز . هذا التوقّف سيتيح لك إقامة الفسحة الضرورية لتستوعب بلا أدنى مشكلة كل العناصر التي ينبغي أن تكونها .

قم بهذا الإختبار حول طاقتك على استرداد الصحة الذي هو متكامل ، بالنسبة إليك ، لهذا الإختبار .

(٣) إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

أنت بحاجة إلى الكثير من التركيز عندما تتصرّف بحيث أنك تركّز

اهتمامك ، وحسب ، على شيء واحد وليس على عدة أشياء دفعة واحدة . لذا ، فأنت تجد صعوبة في استيعاب أشياء كثيرة معاً . إن طاقتك الإستيعابية هي طبيعية ولكن يتعيّن عليك السهر لكي لا تحمّلها فوق طاقتها لئلا تتعرضّ لخطر « سوء الهضم » . إن الإستيعاب يتصرّف تماماً كما السياق الغذائي إنه قضية مزاج ، واستيعابك يتطلّب الهدوء والتركيز . أنت تستوعب قليلاً ، إلا أن ما تستوعبه يبقى محفوراً عميقاً في نفسك أنت مخلوق للمهمات ذات المدى الكبير ، والأعمال المرهقة لأنك تقنع بـ « حوالى » أو « تقريباً » .

قم بالاختبار حول طاقتك على التكيُّف الذي يكمّل ، بالنسبة إليك ، هذا الاختبار .

طاقتك على التذكّر

من حسن الطالع أننا لا نتذكّر كل شيء ، عندما نفكّر في كمية الإنطباعات التي أمكننا جمعها في طفولتنا . ومع ذلك ، فنحن لا نتذكّر دائماً ما نودّ .

ما أزعج أن تكون كلمة ما على طرف لساننا ، ولا يسعنا العثور عليها ، أو أن نكون نسينا رقم تلفون أفضل أصدقائنا ، ممن سبق أن اتصلنا به مائة مرة .

إختبر قدراتك على التذكّر مع الأسئلة التالية .

في كل مرة تجيب بنعم ، احسب ٥ علامات .

وفي كل مرة تجيب بلا ، احسب صفراً .

١ ـ هل أنت منظّم في طريقة جمع المعلومات العملية التي تجمعها كل يوم ؟

نعم ـ لا .

٢ ـ هل تشكلّ أحداث حياتك تسلسلاً منطقياً بوسعك أن تسرده بسهولة ؟

نعم ـ لا .

٣ ـ هل تتذكّر بدقة الأماكن التي عشت فيها لحظات مهمة في حياتك ؟

نعم ـ لا .

٤ ـ هل للدقة في التعليمات التي تقدّمها أهمية كبيرة بالنسبة إليك ؟

نعم ـ لا .

٥ ـ عندما تلتقي شخصاً أصغر منك سناً ، هل يكون لديك الإنطباع بأنك عشت يعيشه ؟

نعم ـ لا .

٦ ـ هل تتذكر لون عيون الأشخاص المقرّبين إليك ؟

نعم ـ لا .

٧ ـ أتستطيع أن تدلّ على المدخّنين من بين أصدقائك ؟

نعم ـ لا .

٨ ـ هل أنت ممن يتذكّرون هيئة وجوه الناس ؟

نعم ـ لا .

٩ ـ هل تستطيع أن تصف تماماً كل ما قلته في حديثك المهم الأخير المتعلّق بعملك ؟

نعم ـ لا .

١٠ ـ هل تتذكّر بالضبط الذريعة التي كانت في أصل آخر مشاحناتك ؟

نعم ـ لا .

١١ ـ هل لديك حسّ الإتجاه ؟

نعم ـ لا .

١٢ ـ عندما ترى ثانية شخصاً سبق أن التقيته من قبل ، هل يسعك مناداته باسمه ؟

نعم ـ لا .

١٣ ـ إذا ذكرت اسم عطر تعرفه جيداً ، هل يكون لديك الإنطباع بأنك تشمّ أريجه إذ ذاك ؟

نعم ـ لا .

١٤ ـ عندما تستدلّ على الطريق ، هل تفهم من أول شرح يُقدّم إليك ؟

نعم ـ لا

□ إذا حصلت على ما بين ٥٠ نقطة و٧٠ :

أنت تمتع بذاكرة ممتازة ، وتعرف كيف تستخدمها في كل ميادين الحياة . لديك القدرة على اختزان الذكريات ، والإنطباعات والأشياء العملية ، وإعادة استخدامها بدراية . وطاقتك على التذكُّر تتحقق في مؤثّراتك الأولى : ذكريات ، انطباعات الماضي ، مشاعر أحاسيس ـ مثلها تتحقق في المجال العملي ـ الإستعلامات ، المعلومات ، معطيات معضلة ما .

هذه الموازنة بين ذاكرتك العاطفية والعملية تُضفي عليك معنى كبيراً جداً بالنسبة إلى القيم المُكتسَبة ، والثقافة ، والتقليد . وأنت تحرص على أن ترتكز حياتك على أسس صلبة ، ولا تحب الإرتجال ، وترغب دوماً في التحقق من استقرار الأمور ، والأشخاص قبل التورُّط .

عائقك الوحيد : بعض التصلُّب ، بالتفاتك الكبير نحو الماضي ، لا تهتم ، بما فيه الكفاية ، بالحاضر ، وباللحظة ، وبكل القيم الزائلة التي تشكّل أيضاً سحر الوجود . من الاهمية بمكان أن تنظر إلى الأمور أحياناً بقدرٍ أقل من الرصانة .

قم بالإختبارين حول طاقتك على الدعابة ، وطاقتك على معايشة إنطباعاتك ، اللذين هما بالنسبة إليك ، مكمّلان لهذا الإختبار .

□ إذا حصلت على ما بين ٣٠ نقطة و٥٠ :

لديك أحياناً ثقوب في الذاكرة تظهر على حين غرّة . إن الأمر غير

طوعي ، ومزعج أحياناً . ولكن ذلك قد يكون في أحيانٍ [illegible] عن عقلك لنسيان الأحداث المؤلمة التي لن يكون لها سوى تأثيرات سلبية عليك . وعلى الرغم من افتقارك إلى قدرة فذّة على التذكّر ، فإن تذكّرك منظّمٌ تنظيماً جيداً ، ففي هذا التنظيم الفطري للتذكُّر يكمن مؤهلك الأكثر أهمية ، وليس في مدى تذكُّرك . هذا لا يقدّم نتائج جيدة . ينبغي لك ترك ذاكرتك على ما هي عليه ، فهي التي تعرف كيف تصنّف ، وتنظّم ، وتجلو كل ما تحتاج إليه .

قم بالإختبار حول طاقتك الإستيعابية الذي هو ، بالنسبة إليك ، مكمِّل لهذا الإختبار .

□ إذا حصلت على ما بين ٥ نقاط و٣٠ نقطة :

أنت تجد لذة خبيثة ، حتماً ، في نسيان كل شيء . يبدو أن المعلومات ، والتعليمات التي لا غنىً عنها تشكلّ مزيجاً معقداً بلا شكل محدود تفضّل التخلُّص منه . نرجو أن يكون لديك أمينة سرّ قادرة على أن تقوم من أجلك بكل المهمات الضرورية لبقائك . وإلّا ، ربما يكون آن الأوان للاعتراف بأنك تتمتع بذاكرة مثل سائر البشر ، وأنك بجهدٍ بسيط ، تستطيع الإنتفاع بها بصورة جيدة جداً . حاول ، فترَى أنك ستكتشف عالماً مجهولاً .

قم بالإختبار حول طاقتك على النسيان ، الذي يكمِّل بالنسبة إليك ، هذا الإختبار .

طاقتك على البحث

هل أنك تطرح على نفسك أسئلة عن حياتك ؟ وعن حوافزك ؟ هل أنت امرؤ يبحث ؟ أم أنك تعتقد أن الحياة هي تتابع لحظات لقضائها على أفضل ما يمكن ، وأن الأفكار الفلسفية الكبيرة لم تبدّل قط العالم .

نحن نتطور بين هذين الطرفين ، تبعاً للظروف ، المختارة نوعاً ما من هذه المواقف . اعرف أين تقف بفضل أسئلة هذا الإختبار .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

١ ـ تبتاع شيئاً :

أ ـ تحتاج إلى معرفة مبدأه ، وترغب في فكّه ،

ب ـ أنت تهتم بالأحرى بجمالية الشيء ،

ج ـ أنت تهتم بصورة خاصة بمنفعته .

٢ ـ عندما تسعى للإشراف على الوضع بمجمله الذي يطرح لك مشكلة :

أ ـ تسعى إلى فهم حوافزك العميقة ، وحوافز مخاطبيك ،

ب ـ تعتقد أن الأهم هو الخروج من هذا الوضع مهما تكن الأسباب التي من أجلها حدث ،

ج ـ عندما تفكّر في الوضع ، تغمرك انفعالاتك كلياً .

٣ ـ عندما يتفق لك أن تفكّر في وضع الإنسان في العالم ، تعتبر :

أ ـ أنها قضية بلا أهمية ،

ب ـ أن لكل امرىء قدره ،

ج ـ أن البحث عن سبب وجودك على الأرض قد يبدّل حياتك .

٤ ـ في سهرة مع أصدقاء ، يبدأ هؤلاء في إعادة صنع العالم :

أ ـ تكونْ أول من يشترك في ذلك ،

ب ـ تذهب إلى المطبخ لتحضير شراب لك ،

ج ـ تصغي إليهم بانتظار أن ينتهي الحديث .

٥ ـ عندما تكتب :

أ ـ تحرص على اختيار الكلمة والصيغة الصحيحة التي تعبّر تماماً عمّا تودّ قوله ،

ب ـ تهتم ، بصورة خاصة ، في تقديم انطباع ،

ج ـ تكتب أقل ما أمكن .

٦ ـ أنت مولع :

أ ـ بألعاب البحث الفكري (الشطرنج وما شابه) ،

ب ـ كل الألعاب التي تنطوي على اتصال (لعب ورق الشدّة) ،

ج ـ الرياضة .

٧ ـ عندما تشهد فيلماً سينمائياً أو مسرحية ، أنت تهتّم :

أ ـ بسيكولوجية الممثلين أو الأشخاص ،

ب ـ تسعى إلى قضاء سهرة بعيداً عن مشاغلك اليومية ،

ج ـ تكون قد طالعت مسبقاً النقد ، وتوثّقت بالمستندات .

٨ ـ عندما تذهب إلى المطعم :

أ ـ يكون لديك أفكار لتحسين ألوان الطعام ،

ب ـ يسرّك أن تقضي السهرة مع الأصدقاء ،

ج ـ تجد لذة كبرى في الأكل .

٩ ـ تعتقد أن التحليل النفسي هو :

أ ـ استنماء فكري ،

ب ـ بحث عن أسباب سلوكنا ،

ج ـ مهنة يكسب منها الناس مالاً وفيرا

١٠ ـ أنت تشعر أنك بالحري :

أ ـ ميّال إلى العلم ،

ب ـ فنان ،

ج ـ إنسان منهمك بالقضايا العملية .

١١ ـ الجسم البشري ، بالنسبة إليك :

أ ـ أداة ينبغي استخدامها على أفضل وجه ،

ب ـ آلة رائعة تثير إعجابك ،

ج ـ غلاف للروح .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	أ	ج	ب
٢	أ	ب	ج
٣	ج	ب	أ
٤	أ	ج	ب
٥	أ	ب	ج
٦	أ	ب	ج
٧	ج	أ	ب
٨	أ	ب	ج
٩	ب	ج	أ
١٠	أ	ب	ج
١١	ب	أ	ج

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

أنت من أولئك الذين نقول إنهم غير راضين عن قدرهم ، وتحبُّ فهم جوهر الأمور ، والحياة والأحداث ، بالنسبة إليك ، ينبغي أن يكون لها معنى .

هذا الميل الإيجابي الذي يجعلك مثيراً للإهتمام في المبادلات والأحاديث ، إذا ما دُفع إلى أقصى مداه ، فإنه قد يكون هروباً من العمل . إحرص على ألا يمنعك من الإفادة من الحياة ، واعلم أن كل شرح مهما تقدّم ، ولا سيما في الميدان السيكولوجي ، أو العلمي ، أو الفلسفي ، هو دوماً موقت وجزئي .

قم بالإختبار حول طاقتك على التصرّف ، الذي يكمّل ، بالنسبة إليك هذا الإختبار .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

أنت تحتل موقعاً متوسطاً ؛ بعض الموضوعات يطلق تساؤلك ، والبعض الآخر لا يفعل ذلك . تعتقد أن ثمة تفسيرات غير ذات فائدة بالنسبة إلى بعض المعضلات غير القابلة الحلّ ، وظروفاً ينبغي للمرء أن يكون فيها عملياً . مع ذلك ، أنت تُحبّ ، أيضاً ، فهم معنى الأشياء . ولتعميق القضية بصورة أفضل ، قم بالإختبارين حول طاقتك على التصرّف وطاقتك الروحية ، المكمّلين لهذا الإختبار .

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :**

أنت تتمتع ، بصورة خاصة ، بالحس العملي ، وتعـرف كيف تفيد من الحياة ، ومما تقدّمه إليك دونما حاجة إلى التفسـيرات ، والمناقشـات . ولكن ، في قرارة نفسك ، ألست حقاً مهتماً بفهم حوافزك ؟ إذا لم يُسيء ذلك إلى ديناميتك ، وإلى روح القرار ؟ إن انعدام التساؤل ، إذا ما دُفع إلى أقصى مدى ، قد يحتجزك في حياة مجرّدة منْ أي معنى .

قم بالإختبارين حول طاقتك الروحية ، ومعايشة انطباعاتك اللذين يكمّلان لك هذا الإختبار .

الحياة الداخلية



طاقتك على الإصغاء إلى نفسك

معرفة إصغاء المرء إلى نفسه غالباً جداً ما تكون مرادفة للأنانية أو الذاتية ، ومع ذلك كيف يسعك أن تكون سعيداً إذا كنت لا تدرك حاجاتك الخاصة ؟ معرفة إصغائك إلى نفسك ، هي معرفة ما يلائمك لتتمكن من توجيه حياتك والاضطلاع برغباتك . والذاتيّ هو غالباً ، بالحري ، امرؤ يودّ أن يُصغي إليه الآخرون ويهتمّوا به . ومعرفة إصغائك إلى نفسك ، هي أن تترصّد حاسك ، وتحترم تواترك ، وذلك ، بالطبع ، هو أحد أفضل وسائل التدرّب على الإصغاء إلى الشخص الآخر .

إن الأسئلة التالية ستبيّن لك إذا كنت تعرف كيف تصغي إلى « تلفونك » الداخلي .

١ ـ أنت في علة . وحلّ موعد تناول طعام الغداء ، ولست جائعاً . ولكن القـريبين منك منهمكون في الجلوس إلى المائدة :

أ ـ تنضمّ إليهم . وتُكره نفسك على الأكل ،

ب ـ ترفض بلطف الأكل ،

ج ـ ما دام حلّ موعد تناول الغداء ، فإنك تتناول طعام الغداء .

٢ ـ المرض ، بالنسبة إليك :

أ ـ محنة ينبغي التخلُّص منها بأسرع ما يمكن ،

ب ـ رسالة ينبغي الإهتمام بها ،

ج ـ المهم أن يعرف المرء طبيباً ماهراً .

٣ ـ عندما يستوقفك أحد للتحدُّث معك عن مشاكله في حين تفضّل عمل شيء آخر :

أ ـ تميل إلى التخلّص بأسرع مـا يمكن من هذا الشخص دون طـرح أي أسئلة على نفسك ،

ب ـ تتقبل بفلسفة هذا النوع من الأوضاع ،

ج ـ تجد العبارة الملائمة التي تجلو الوضع .

٤ ـ تروي نادرة حديثة جرت معك ، بماذا تشعر وأنت ترويها ؟

أ ـ تستعيد الأحاسيس الجسدية التي شعرت بها لحظة وقوع الحادث ،

ب ـ تؤخذ بتدّفق أقوالك ،

ج ـ لديك ذكرى محددة عن انطباعاتك الماضية ، ولكنك تجد صعـوبة في ترجمتها إلى كلمات .

٥ ـ كان يومك متعباً ، وأنت ثائر الأعصاب :

أ ـ « تفشّ خلقك » بشيءٍ ما ،

ب ـ تقول لنفسك إن غداً ستتحسن الأمور ،

ج ـ في هذه الحالات ، لديك أسلوب خاص بك للاسترخاء ، تمارسه لكي تتحسن .

٦ ـ عليك التفاوض مع شخصٍ ما تجده سمجاً جداً :

أ ـ تطرد بحذر كل المشاعر السلبية التي تحسّ بها ،

ب ـ تجبر نفسك على ذلك كما لو كان هذا الشخص يروف لك ،

ج ـ تقيم وزناً لرأيك في سماجته ، ولكنك تجتهد في تحويل هذا الشعور إلى شيءٍ إيجابي .

٧ ـ حدث غير متوقّع يمنعك من قضاء السهرة مع أصدقائك . تضطر إلى البقاء وحيداً في البيت :

أ ـ تجترّ حرمانك طوال الليل ،

ب ـ تشاهد برامج التلفزيون ، أو تطالع كتاباً لتمضية الوقت ،

ج ـ ما إن تنقضي الخيبة الأولى حتى تسرّ لتمتعك ببعض الوقت كي تنفرد بنفسك .

٨ ـ تشهد عرضاً يروق لك ؛ ولكنه يثير سخط أصدقائك :

أ ـ تدعهم يبدون رأيهم ،

ب ـ تعرض وجهة نظرك بهدوء ،

ج ـ ربما كانوا على صواب ، على أي حال .

٩ ـ بالنسبة إليك ، إن أول انطباع تكوّنه عندما تصادف شخصاً للمرة الأولى :

أ ـ أحسن انطباع دائماً ،

ب ـ يمكن أن يتبدّل هذا الإنطباع فيما بعد ،

ج ـ ليس لك رأي في هذا الموضوع .

١٠ ـ أنت تحسب أنك ، عموماً :

أ ـ قابل للتأثير كثيراً ،

ب ـ قابل للتأثير نادراً ،

ج ـ قابل للتأثير ، وحسب ، عندما يلائمك ذلك .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	ب	أ	ج
٢	ب	ج	أ
٣	ج	ب	أ
٤	أ	ج	ب
٥	ج	أ	ب
٦	ج	ب	أ
٧	ج	ب	أ
٨	ب	أ	ج
٩	أ	ب	ج
١٠	ج	ب	أ

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

أجـل ، إنه واضح تماماً أنك متصل بذاتك ، وتلك خاصيـة نادرة جداً ، ولكنك تمتلكها . أنت تعرف جيداً ، ما تريد ، ومـا أنت قادر عليه . وتعرف التفريق بين رغبتك ورغبة الشخص الآخر . وتجتهد دوماً في إيجاد تسوية منصفة بين هذين المفهومين . وعندما تجد نفسك في موقف هام ، تدرك بصورة جيدة جداً ما تمليه عليك غريزتك . وهي ما تصغي إليه ، أكثر من أي أمرٍ مصدره الخارج . إذاً ، أنت « صلب كالصخـر » لأن لك ثقة كبيرة في حكمتك . إنطباعاتك جوهريـة بالنسبـة إليك ، بله حاسمة .

هذه الطاقة على الإصغاء إلى ذاتك التي تحقّقها في حياتك اليومية ، تكسبك حضوراً قوياً . غالباً ما يُطلب نُصحـك ، وأنت تقدّم النصـائح بطيب خاطر . مع ذلـك ، أنت تتساءل أحيـاناً مـاذا يفعل النـاس لكي يضعوا أنفسهم في مثل هذه المواقف المعقّدة . أنت لا يحدث لك ذلك . ذلك بأنك تتشاجر مع الموقف المعقّد جداً ، وتعرف في الوقت نفسه كيف تحلّل عناصره ، والشعور بما يمليه « أناك » العميق .

العائق في سبيلك : أنك مأخوذٌ كثيراً جداً بـالإصغاء إلى ذاتـك ، وبما ليس فيه الكفاية بالنسبة إلى الإصغاء إلى الآخرين .

قـارن هذا الإختبـار بـالإختبـار حـول طـاقتـك عـلى الإصغـاء إلى الآخرين .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

عندما تكون وسط جماعة من الناس ، أو في غمرة احتمالات عملك ، أنت لا تصغي كثيراً إلى « صوتك الداخلي » . للجماعة تأثيرٌ عليك قد يجعلك تفقد طاقتك على الإصغاء الداخلي . الآخرون يؤثّرون عليك ، وتخرج عن إطار اليقين . ومع ذلك ، عندما تعود إلى ذاتك ، فإنك تحقق طاقة إصغائك ، بصورة جيدة . أنت تعرف نفسك جيداً ، وتتقبّل ردّات فعلك ، ومشاعرك دونما إشكال . ينبغي لك أن تجتهد لتبقى في حالة الشغور أو الإستيداع بالنسبة إلى نفسك ، سواء أكنت وحدك أو كنت محاطاً بالآخرين .

عندها سترى أن ثمة فائدة لك في معايشة هذا الإصغاء في كل الظروف ، ذلك بأنه هو الذي يمنحك الضمان الكبير في الحكم ، والقرار ، والتصرّف في كل ظروف الحياة .

قارن هذا الإختبار بالإختبار حول طاقتك على الإتصال .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

لقد فقدت عادة الإصغاء إلى الرسائل التي يرسلها إليك جسدك . إنه محض شرود من جانبك ، لأنك قادر تماماً على « وصل » نفسك بذاتك . غير أن ذلك لا يتمّ إلا في حالات مميّزة ، في الهدوء، أو عندما لا تكون متوتراً ، أو عندما تقرّر الإهتمام قليلاً بنفسك . ولأنكّ تخلص كثيراً للآخرين ، تنسى حاجاتك الشخصية . باهتمامك بكل ما يجري لدى الآخرين ، تهمل ما يجري عندك . وهكذا تتعرّض إلى الشعور أحياناً بأنك على الهامش ، لمجرد أنك لم تفكّر في أن تطرح أولاً معطيات المشكلة التي تشغلك .

كذلك ، لكي تعيد التوازن ، ينبغي لك دوماً أن تتساءل ، في كل موقف مهمّ : « بماذا أشعر ؟ هل أنا مسرور ، أو متوتر ، أو عدواني ، هل لديَّ رغبة في الاندفاع في هذا الموقف أم لا ؟ إلخ . . . »

هذا الإمتحان الداخلي السريع ضروري لك ، ويجعلك تواجه كثيراً من الأمور من زاوية أخرى مختلفة . وعندما تصبح المسؤول الرئيسي عما يجري ، يمكنك الشعور بأنك أكثر اطمئناناً في مواقفك ، وأكثر ثقة بنفسك .

قارن هذا الإختبار باختبار طاقتك على معايشة انطباعاتك .

طاقتك على الاستقلال

هل الإستقلالية والإعتماد يتعارضان ؟ استقلالك يغدو غالباً ضمانة حريتك الداخلية مثل حريتك الخارجية ، إذا ما طُبِّق في مجالات المال .

أن يكون المرء مستقلاً ، يعني أيضاً معرفة توفير المدى أو السعة بالنسبة إلى الظروف . ومن جهة معيّنة ، يتعارض الإستقلال والإنتهازية ؛ ويتكامل الإستقلال وإنعدام النشاط واسترداد الصحة . أن يكون المرء مستقلاً ، هو أن يكون كذلك مسؤولاً ، أي أن يكون قادراً على الردّ بنفسه على الظروف .

بهذا الاختبار ، اكتشف إذا كنت تمنح نفسك وسائل استقلالك .

١ ـ هل اتُهمت قط بأنك مزعج كثيراً ؟

أ ـ لا ،

ب ـ حدث لك ذلك ،

ج ـ بين آنٍ وآخر .

٢ ـ هل تخشى العزلة كثيراً ؟

أ ـ يحدث لك ذلك ،

ب ـ لا ،

جـ ـ أجل ، ولكنك تفضّل الصمت .

٣ ـ عندما ينبغي إتخاذ قرار هام :

أ ـ تقرر تبعاً للأكثرية :

ب ـ تطلب النصح بطريقة دلالية ،

جـ ـ تعتقد أن الذين ينصحون ليسوا الذين يدفعون .

٤ ـ أنتما اثنان ، ولديكما ميزانية مشتركة :

أ ـ لديكما حساب مشترك ،

ب ـ لكل منكما حساب خاص ،

ج ـ تدع الطرف الآخر يدفع دوماً .

٥ ـ يتعيّن عليك القيام بخطوة غير مستحبة :

أ ـ تحاول إشراك شخص آخر معك لتسهيل الأمور ،

ب ـ تجد أنك أسرعت في الإنتهاء منها بمفردك ،

ج ـ تجد ذريعة لإرسال شخصٍ آخر مكانك .

٦ ـ تشعر أنك بتّ من الأقلية وسط جماعة ما ، من حيث التفكير :

أ ـ تجعل الحضور يتناسونك ،

ب ـ ترفع نبرة صوتك لكي تُسمع وجهة نظرك ،

ج ـ تبقى وفياً لمعتقداتك .

٧ ـ الضمان الإجتماعي هو :

أ ـ صورة الضمان ،

ب ـ لولا تسديد النفقات لقلّ عدد المرضى ،

ج ـ إنه حق مشروع .

٨ ـ يُطلعك شخص حميم على غبطة كبيرة عاشها :

أ ـ لا ترغب في سماعه يرويها ،

ب ـ تصغي إليه باهتمام ، ولكن ذلك لا يهمك حقاً ،

ج ـ تعيش معه هذه اللحظة الرائعة .

٩ ـ كسبت في مسابقة رحلة إلى جزر سيشل لشخصٍ واحد :

أ ـ تذهب بمفردك وأنت منزعج ،

ب ـ تدفع نفقات إضافية لاصطحاب شريك العمر ،

ج ـ تتخلّى عن هذه الرحلة لأنك لا تستطيع اصطحاب أولادك .

١٠ ـ الحب ، بالنسبة إليك هو :

أ ـ عدم الإفتراق مطلقاً :

أ ـ مشاطرة المباهج نفسها ،

ج ـ طريق لاجتيازها معاً .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	أ	ج	ب
٢	ب	أ	ج
٣	ج	ب	أ
٤	ب	أ	ج
٥	ب	أ	ج
٦	ج	ب	أ
٧	ب	أ	ج
٨	ب	ج	أ
٩	أ	ب	ج
١٠	ج	ب	أ

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

أنت مَستقل . اعتدت على العمل دون طلب رأي أحد . أنت توجّه حياتك وشؤونك بنفسك ، وتجد نفسك على خير ما يرام في ذلك . عرفت جيداً أن توازنك يترجّح بين حاجاتك وإمكانيتك على جعلها ملموسة . ولما كنت واقعياً أو مادياً ، فإنك تعرف كيف تحقق بسرعة ما ترغب فيه ، وذلك دون استشارة أحد . وهذه الطاقة الإستقلالية المتوافرة جداً تكسبك شخصية قوية . أنت امرؤ يمكن الإعتماد عليه ، وتتولى في العمق « الأدوار » التي عليك القيام بها . أنت تقدّر قبل أي شيء لدى الآخرين جانبهم الراشد ، وتكره كل أنواع الصبيانية أو انعدام المسؤولية . أنت قادر على المجابهة ببرودة ، وبشجاعة . ولكن ، ينبغي لك مع ذلك ، الإحتراس كثيراً من المبالغة في تقدير قواك . الآخرون يحسّون بهذه القوة فيك ، ويدفعونك أحياناً إلى تولّي أمرهم ! وهنا تتجاوز أحياناً حدودك : بتأمينك الكثير من المسؤولية ، ترهق نفسك ، وتعوّض بفترة وهن أو إكتئاب تغمرك بلا تحذير .

لذا ينبغي لك الإعتماد أكثر قليلاً على الآخرين ، مما تفعل الآن . إن حسّك الإستقلالي لا يجب أن يقودك إلى تحقيق كل شيء بنفسك ، كما لو كنت الوحيد في العالم إن استقلاليتك تمنحك قدراً أكبر من الحرية الداخلية ، ولكن فكّر دوماً في أن تتحرر أكثر مع نفسك ، واعلم ، أحياناً ، كيف تتوقف لكي يتاح لك السماح للأمور لتأخذ مجراها بكل بساطة .

قم بالإختبار حول طاقتك على عدم النشاط ، الذي هو ، بالنسبة إليك ، مكمّل لهذا الإختبار .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

أنت لا تدري ما إذا كنت تفضّل الإستقلال أو التبعية . هناك فترات تشعر خلالها أنك مستقل تماماً ، وفترات أخرى تدع نفسك تنزلق إلى نوعٍ من التبغية. وهذا يتوقف ، ربما ، على الأشخاص الذين لك علاقة بهم . ووفقاً لموقفهم تتجلّى استقلاليتك نوعاً ما . ولذا بالوسع القول إن طاقتك الإستقلالية مرتبطة مباشرة بعلاقاتك مع الشخص الآخر ، وتجد ، إذاً ، حدودها تبعاً لهذه العلاقة . بصورة كاريكاتورية ، يمكن التفكير بأنك ستكون مستقلاً تماماً فيما لو عشت بمفردك على جزيرة مهجورة إن ظاهرة التبعية التي لا وجود لها في هذه الحالات، لا تجعلك عبداً .

قم باختباري الطاقة على الإصغاء إلى الآخرين ، والطاقة على التعبير ، اللذين هما ، بالنسبة إليك ، مكمّلان لهذا الإختبار .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

على كل شكل من أشكال الإستقلال ، تفضّل صراحة علاقات التبعية ؛ التبعية بالنسبة إلى الآخرين ، والبيئة ، والخارج ، وبإيجاز ، إلى كل ما هو ليس أنت . وسبب ذلك ، ولا ريب ، أنك لا تجد السرور الكافي في رفقة نفسك . العزلة دوماً مؤلمة بالنسبة إليك . لذا فأنت تتدبّر أمر أن تكون دوماً برفقة الآخرين . ولما كنت مهتماً كثيراً بعلاقاتك مع الآخرين . فإنك تكرّس الكثير من طاقتك لتوسيع هذه العلاقة ، أو فهمها ، أو تكبيرها ، أو تحويلها ، ولهذا السبب تمنح اهتماماً أقلّ لاستقلالك الشخصي .

تستطيع باهتمامك بنفسك ، محاولاً إدراك ما بوسعك تحقيقه بقواك الشخصي ، أن تنمّي استقلالك . . . بقدر ما تحب وترغب .

قم بـالاختبار حـول طاقتـك على التملُّك ، الـذي هـو ، بـالنسبـة إليك ، مكمِّل لهذا الاختبار .

طاقتك على الحدس

هذا الإختبار هو الإختبار المعاكس لإختبار المنطق . فإذا كان المنطق مفيداً جداً لحلّ المشاكل الملموسة ، فإنك بالحدس ، غالباً - أي بالظهور المفاجىء بلا أي تفكير لفكرة ما تحل بها مشاكل الحياة الأكثر تعقيداً . والحدس هو نتيجة عمل باطني أو جوفي للاوعيك الذي يهتمّ بجلاء ما يشغلك . إن تعلُّمك كيفية الوثوق بحدسك ، واكتشاف ما هي الظروف الملائمة لكي تتفجّر ، إنما هو عمل لتطور الشخصي الذي نقترحه عليك بعد أن تكون قمت بالإختبار التالي .

١ ـ هـل سبق لك أن تصرّفت بـطريقة غـير عقلانيـة تكشّفت عن أنها مثمرة لأنـك أسلمت قيادك إلى حدسك ؟

أـ حدث ذلك لي ، ولكني لا أذكر شيئاً محدَّداً عنه ،

ب ـ لا ،

ج ـ أجل ، وأقدّر ذلك كثيراً .

٢ ـ هل اتفق لك أن رأيت أحلاماً منذرة ؟

أ ـ غالباً ،

ب ـ بين آنٍ وآخر ،

ج ـ لا .

٣ ـ عندما يحدّثونك عن اختبارات بارابسيكولوجية :

أ ـ تهتم بها كثيراً ،

ب ـ تهتم بها وتحتار ،

ج ـ أنت متشكك .

٤ ـ إن أول مرة تصادف فيها شخصاً يتبيّن فيها بعد أنه مهمّ في حياتك :

أ ـ تشعر فجأة بانطباع خاصّ ولا يوصف ، ولكنك تعرفه جيداً ،

ب ـ مع التفكير ، كان لديك الحدس بأن هذا الشخص سيكون مهمّاً ،

ولكن ذلك لم يخطر لك ببال ،

ج ـ تحاذر من هذا النوع من التفسيرات .

٥ ـ هل تمنع نفسك غالباً من التحدث عن أحاسيسك الداخلية الهاجسة وانطباعاتك ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ لا ،

ج ـ أنا لا اهتم بهذا النوع من الأمور .

٦ ـ تعتبر قدرتك على التفكير :

أ ـ جوهرية ،

ب ـ مهمة ،

ج ـ مترجرجة .

٧ ـ هل تؤمن بالخرافات :

أ ـ أجل ، كثيراً ،

ب ـ قليلاً ،

ج ـ البتة .

٨ ـ هل يتفق أحياناً أن تخطر ببالك أفكار بطريقة غير متوقعة ، ولكن بوضوح ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ يحدث ذلك ،

ج ـ لا .

٩ ـ إذا آنست في نفسك هبة الحدس :

أ ـ أتجعلها مميّزة ؟

ب ـ ألا تبالي بها ؟

ج ـ أتحب تعميقها ؟

١٠ ـ هل لديك الإنطباع أحياناً بأنه يحدث « شيء آخر » فيما وراء الواقع والحقيقة نحن معتادون عليه ؟

أ ـ لا ،

ب ـ أحياناً ،

ج ـ غالباً .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	ج	أ	ب
٢	أ	ب	ج
٣	أ	ب	ج
٤	أ	ب	ج
٥	أ	ج	ب
٦	أ	ج	ب
٧	ج	ب	أ
٨	أ	ب	ج
٩	أ	ب	ج
١٠	أ	ج	ب
١١	ج	ب	أ

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

لديك طاقة على الحدس جدّ قوية ، وتعرف كيف تستخدمها ، حتى لو لم تتكلم عنها . إن حدسك هو الذي يملي عليك أحياناً إتخاذ هذا القرار أو ذاك ، وتبنّي خط السلوك هذا بدلاً من خطٍ آخر ، وتدرك أشئت أم أبيت ، ما يحدث فيما وراء الكلمات والمفاهيم . ولكن ، بالطبع ، أنت لا تهتم دوماً بذلك ، لأن حدسك أمر غير ملموس ، وسريع العطب ، وصعب تطويقه . وكذلك ، أنت تفضّل غالباً الإحتفاظ سرّاً بهذه الأحاسيس الداخلية الهاجسة ، أو هذه الإنطباعات غير المفهومة التي تصلك . وذلك أمر مؤسف ، لأنك تستطيع تنمية طاقتك أكثر ، بالإهتمام بها ، وحسب . افهم حدسك ، واستكشفه من دون عُقد . بوسعك التعايش معه واستخدامه كما تستخدم سائر قدراتك جميعاً .

قم بالإختبار حول طاقتك على معايشة انطباعاتك والتمارين المتعلّقة بها .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

عندما تشعر بحدس ما ، يتولاك الإرتباك . إن عالم اللامعقول غامض جداً بالنسبة إليك ، وأنت تلجه على رؤوس أصابع قدميك . مع ذلك ، يتفق لك غالباً أن تغادر الكون المعقول المطمئن وتقيم صلة مع ميدان حدسك . ولكن ذلك لا يتمّ من دون بعض القلق . وليس لك مطلقاً ثقة حقاً بحدسك ، حتى لو سبق أن برهن لك أنه يشكّل لك

مصدر طاقة وقوة .

يتعيّن عليك أن تثق أكثر في طاقتك على الحدس . وبقبولها كما هي في ذاتـك ، تستطيع السيطرة عليهـا بصـورة أفضـل . ذلـك بـأنـك إذا رفضتها ، تتعرّض لأن تُغمَر بها . دون وعي منك ، ودون ما قـدرة على استخدامها إيجابياً .

تقبّلهـا ، وثق بها . فستكـون أيضـاً طـريقـة لثقتـك بنفسـك ، في مجملك .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

أنت مصمِّم على ألا تهتم بطاقتك على الحدس. وسواء اكانت هذه الطاقة متطورة أم لا ، فأنت لا تـودّ معرفـة ذلك . بـالنسبة إليـك ينبغي الملموس أن يظل ملموساً . والواقع هو عالم عقلاني يحلِّل نفسه ، ويسيطر على نفسه ، ويُشرَح علمياً . مثل سائر البشر ، لديك حدس ، وظواهـر غير طبيعية ، ولكنك لا ترغب في اعتبـارها مـوجودة . ولـديك ميـل إلى التفكير أن هذا النـوع من الأمور هـو من ميدان المشعـوذين . إنه حقّـك العَيْن ، وليس هناك ما يمنعك من أن تستمدّ قواك من عقلك وقدرتك على التفكـير. . . إذا ما وجدت فيهما ، على الأقل ، توازنك كلياً .

قم بالإختبار حول طاقتك على معايشة انطباعاتك ، الذي يكمّل ، بالنسبة إليك ، هذا الإختبار .

طاقتك على النسيان

عندما تفكّر في كل ما عشته في طفولتك ، وفي بعض الذكريات المبدَّدة التي تبقّت لك ، يمكنك قياس القدرة الهائلة على النسيان التي ينطوي عليها الكائن البشري . بالوسع القول إن ذاكرة قوية ليست الذاكرة التي تتذكّر كل شيء ، ولكن الذاكرة التي تتذكّر ، وحسب ، كل ما هو مهمّ . وكون المرء قادراً على النسيان ، هو كذلك كونه قادراً على العيش في الحاضر ، والتفكير ملياً في الضروري ، وتجاوز المنازعات والمجابهات .

وهو كذلك وعي أن الحياة الحاضرة ليست ، وحسب ، نتيجة الماضي ، ولكنها ، كذلك رغبتك الشخصية في صنع المستقبل .

بعد إنجازك هذا الإختبار ، فكّر في هذه العبارة لدجون لينون : « اليوم هو أول يوم مما تبقّى من حياتك » .

١ ـ بعض العبارات التي جرحتك ، هل هي ؟

أ ـ محفورة حفراً في ذاكرتك ،

ب ـ لا ، أنت لا تحمل حقداً ،

ج ـ إهانة أو إهانتان ، أثرّتا فيك .

٢ ـ ألديك غالباً ، أفكار متسلّطة متمحورة حول تفاصيل صغيرة ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ بين آنٍ وآخر ، عندما تكون مكتئباً ،

ج ـ لا ، مطلقاً .

٣ ـ ذكريات الطفولة :

أ ـ أنت لا تتذكّر شيئاً ، أو لا شيء تقريباً ،

ب ـ أنت غالباً مغمور بذكريات مقلقة ،

ج ـ ذكرياتك تتدفّق إذا ما وُجدّت في أماكن طفولتك .

٤ ـ هل لديك غالباً الإنطباع بأن الحاضر يفلت منك ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ لا ،

ج ـ أحياناً .

٥ ـ أساء إليك أحدهم :

أ ـ تحقد عليه فترة طويلة جداً ،

ب ـ تحقد عليه إذا كانت إساءته خطيرة جداً ،

ج ـ تجد أن الحقد شعور مؤلم .

٦ ـ ألديك الإنطباع بأنك أكبر سناً مما أنت في الواقع ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ بين آنٍ وآخر ،

ج ـ لا

٧ ـ في أدراجك :

أ ـ هناك بعض الذكريات ، والأشياء ، والصور ،

ب ـ ترتبها بانتظام لكي لا تدع الذكربات تجتاحك ،

ج ـ هناك وفرة من الذكريات .

٨ ـ ما تزال تشكو الآلام الجسدية التي عانيتها :

أ ـ لا ، أنت تنسى الألم لحظة يختفي ،

ب ـ أجل ، أنت تتذكّرها جيداً ،

ج ـ إنها ضبابية جداً في ذاكرتك .

٩ ـ أيمكنك أن تعدّد ههنا كل الأشخاص الذين كان سلوكهم معك غير مستحبّ ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ هذا يتطلب مجهوداً كبيراً من الذاكرة ،

ج ـ لا ، أنت تفضّل النسيان .

١٠ ـ أتميل إلى استعادة الماضي غالباً ؟

أ ـ نادراً جداً ، أنت تفضّل المستقبل ،

ب ـ في أوقات ،

ج ـ أجل، غالباً .

١١ ـ ألديك حسّ التقاليد ؟

أ ـ البتة ،

ب ـ بالنسبة إلى بعض الأشياء ، المحددة ،

ج ـ أجل ، كثيراً .

١٢ ـ هل تستمّد بسهولة دروساً من اختبارك ؟

أ ـ في بعض المناسبات ، وحسب ،

ب ـ أجل ، كثيراً ،

ج ـ لا ، المهم التكيُّف مع كل حالة .

١٣ ـ ذكرى ميلادك ، هي :

أ ـ المناسبة لإقامة عيد ،

ب ـ اليوم الذي تحسب فيه سنة تضاف إلى عمرك ،

ج ـ بداية سنة جديدة .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	أ	ج	ب
٢	أ	ب	ج
٣	ب	أ	ج
٤	أ	ب	ج
٥	أ	ب	ج
٦	أ	ب	ج
٧	ج	ب	أ
٨	ب	ج	أ
٩	أ	ب	ج
١٠	ج	ب	أ
١١	ج	ج	ب
١٢	ب	ج	أ
١٣	ب	ج	أ

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

سواء أأردت أم لم تُرد ، فإنك متأثر جداً بالماضي . فطفولتك تركت آثاراً لا تُمحى في نفسك . أنت ترجع غالباً ، إلى التقاليد ، وإلى اختبارك ، لكي تضفي الصفة الشرعية على أفعالك الحاضرة . وكذلك ، أنت لا تنسى بسهولة موقفاً غير مستحبّ من قِبل شخص مقرّب ، ولكنك تتذكّر ، جيداً ، الأعمال التي قدِّمت إليك من الأشخاص الذين لا يهضمون تدريجياً الأحداث التي تجري . أنت ، على النقيض ، تحتفظ بها في ذاتك ، وهي تنبثق ثانية في فكرك مصادفةً في المناسبات .

إن كل الأحاسيس ، والإدراكات الحسيّة ، والمشاعر المعاشة مخزونة بعناية في عقلك الباطن . بوسعك تأريخ كل ما يحدث معك . وهذه الطريقة في العمل تمنحك بعض الصرامة . أنت لا تتصرّف بلا تروّ ، لأن الماضي يثقل كثيراً أفعالك .

إن خطر هذا النوع من العمل يكمن في بعض التصلُّب غير الطوعي .

في الواقع ، أنت تحبّ أحياناً التخلُّص من هذا الوعي الحادّ للتاريخ لكي تحيا أكثر في الحاضر . غير أن ذلك صعب عليك .

قم بالاختبار حول طاقتك الإستقلالية واختبار العيش مع انطباعاتك ، اللذين هما ، بالنسبة ، إليك ، مكمّلان لهذا الإختبار .

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :**

أنت توازن جيداً جداً تأثير الماضي عليك والتجربة المعاشة حالياً ، لكأن الماضي كان لك بمثابة نقطة ارتكاز لاستخدام الحاضر بطريقة أفضل . أنت تنسى ما يفيدك أن تنساه ، ولا تحتفظ إلا بما تعتبره جيداً وجديراً بأن يُحتَفَظ به . هذا الأمر يتم من تلقاء ذاته ، دون أن يطرح عليك أي مشاكل ، وهذا التنظيف بواسطة الفراغ الذي تقوم به ، يتيح لك التصدّي للحاضر بصورة دائمة وبنظرة جديدة .

قم بالإختبار حول طاقتك على التذكُّر ، الذي هو بالنسبة إليك ، مكمّل لهذا الإختبار .

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :**

أنت تعيش كثيراً في « الهنا » و« الآن » . وحده اختيار اللحظة ، والحسّ باليوم يلفتان اهتمامك . إذاً ، فطاقتك على النسيان متطورة جداً . يكون لديك أحياناً الإنطباع بأن اللحظة الحاضرة هي وحدها الأساسية ، وأنك لم تعرفها قط من قبل . ويمنحك هذا بين آنٍ وآخر سلوكاً يعتبره الآخرون غير مفهوم ؛ ويخشى أن ينعتوك باللامبالاة ، ويخشى ألا يمحضوك ثقتهم . ومع ذلك ، ليس لأنك غير موثوق به : أنت ، وحسب ، مخلص كلياً في الحاضر ، شرط أن تنسى هذه اللحظة بأسرع مما جاءت .

بإدراكك هذه الطريقة في العمل ، تستطيع أن توازن ثانيةً قدرتك على النسيان عندما تغمرك أكثر من اللازم : إحرص عندئذٍ على الاهتمام أكثر بردّات فعل الآخرين . فهم ينسون مثلك بسرعة . إعتبر ، إذاً ، أن الماضي موجود بالنسبة إليك كما هو بالنسبة إلى الآخرين . وأقم وزناً لذلك .

طاقتك على معايشة انطباعاتك

بالنسبة إليك ، ليست الحياة سوى كلمات أو أفكار . فإذا كانت تلك هي الحال ، فإنك ستجيب حتماً بالإيجاب عن معظم الأسئلة في هذا الإختبار . أليست الحياة ، كذلك ، ألف انطباع وانطباع ، وألف إحساس وإحساس باللحظة التي تغذّي حواسّك ؟ إن هذا الإختبار سيطلعك على ما إذا كنتَ قادراً على العيش ، وعلى استرجاع انطباعاتك، وعلى ما إذا كنت تبحث عن لذة الإحساس .

ضع علامة على العبارات الإحدى عشرة أو الإثنتي عشرة ، أو الثلاث عشرة التي تمسّك بصورة خاصة من بين العبارات الست والثلاثين التالية .

١ ـ في سن المراهقة ، نظمت الشعر .

٢ ـ تستمع إلى الموسيقى الكلاسيكية مغمض العينين عندما يتسنّى لك ذلك .

٣ ـ تعشق زيارة معارض الرسم .

٤ ـ أنت شديد الحساسية بالنسبة إلى الأجواء ، إنها تؤثر في حالتك النفسية .

٥ ـ تطوّر بسرعة ، في مخيلتك ، مشاريع أو أفكاراً ، انطلاقاً من واقعة بسيطة .

٦ ـ الروائح والعطور يمكن أن تعيدك إلى ذكريات حسبتها توارت .

٧ ـ تأمُّل غروب الشمس يضعك في حالات غريبة .

٨ ـ في الصِغر ، كنت تروي لنفسك بنفسك قصصاً لا نهاية لها .

٩ ـ قلما تجد الوقت لتأمُّل السماء أو الطبيعة :

١٠ ـ لك ميل إلى الغناء ، أو الرسم ، أو الكتابة ، ولكنك لا تقوم بذلك مطلقاً ، خشية السخرة .

١١ ـ تحلم في معظم الأوقات بالألوان .

١٢ ـ يكفي أن تفكّر في شيء ما (في بلد ، مثلاً) لكي تشاهده أمام ناظريك .

١٣ ـ أنت عقلاني .

١٤ ـ لأحلامك أهمية بالنسبة إليك .

١٥ ـ تحب أن تعيش ليلاً ، ففي الليل تكون مخيلتك في أحسن حالاتها .

١٦ ـ عندما تكون في المترو ، تنظر إلى المحيطين بك ، وتتصوّر من هم ، وماذا

يفعلون ؟ ، إلخ . . .

١٧ ـ تحبّ المحادثات المسلية والمضحكة قليلاً ، والتوريات ، والإثارات الهزلية (المعتمدة على المفاجأة) .

١٨ ـ تلجأ غالباً إلى أفكارك ، منقطعاً عن العالم الخارجي .

١٩ ـ أنت حالم ، وقد نُعِيَ عليك ذلك غالباً .

٢٠ ـ أنت تحب الأشياء الملموسة .

٢١ ـ الفن ميدان لم يجذبك قط .

٢٢ ـ المطالعة هي إحدى هواياتك

٢٣ ـ تتمتع بحسّ الميكانيك ، تحب تعديد الحرف ، وإصلاح الأشياء والآلات .

٢٤ ـ تحبّ بعض الأشياء ، وحسب ، لإنسجام شكلها .

٢٥ ـ يجدك الآخرون غالباً غريب الأطوار في أفكارك

٢٦ ـ تحب إرتداء الملابس الغريبة .

٢٧ ـ لديك حس الألوان..

٢٨ ـ عقلك منطقي .

٢٩ ـ أنت واقعي جداً .

٣٠ ـ عندما تشاهد فيلماً سينمائياً يروق لك ، تتطابق كلياً مع شخصياته .

٣١ ـ لديك أحياناً الانطباع بأن الحياة حلم طروب .

٣٢ ـ خيالك يجمح بسبب شيء بسيط .

٣٣ ـ تشعر غالباً أنك مشاهد لما أنت تعيشه .

٣٤ ـ تبدو الحوادث المادية الممكنة الوقوع لا تُطاق .

٣٥ ـ تعلّق أهمية كبيرة على الأضواء .

٣٦ ـ لبعض الألوان تأثير قوي جداً عليك

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة عن الأسئلة : ١ ، ٢ ، ٣ ، ٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٦ ، ١٧ ، ٢٢ ، ٢٥ ، ٣٠ ، ٣٢ ، ٣٤ :

أنت تجعل انطباعاتك في المقام الثاني ، أي أنك لا تعيشها ، وحسب ، في اللحظة ، ولكن لديك هبة تحويلها إلى شكل شعري . كان يمكن أن تكون ، مثلاً ، كاتباً . عالم الخيال هو عالمك ، ويتفق لك أحياناً أن تحيا حياتك كما لو كانت فيلماً سينمائياً ، تدور وقائعه تحت ناظريك . تحبّ أن ينطلق خيالك بحسب هواك . وما يثيره بصورة خاصة هي الكلمات والصور أكثر من الأحاسيس والإدراكات الحسيّة . أنت تحب هذا العالم غير العقلاني ، إلاّ أن ذلك لا يحول بينك وبين أن تقف بقدميك على الأرض ، وأن تكون قادراً على أن تتولى تماماً كل الأمور المادية حتى إذا كانت تبعث فيك الملل أحياناً . تتجلّى حساسيتك على أفضل وجه بواسطة الأفكار ، والألعاب الذهنية ، وفي كل ما يتعلّق بفن الخطابة ، والشعر . أحياناً تُعتبر غريب الأطوار بعض الشيء . وذلك لا يكدّرك ، لأن القليل من التحدّي يثيرك وينعشك .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة عن الأسئلة : ٤ ، ٥ ، ٧ ، ١١ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٩ ، ١٩ ، ٢٧ ، ٣١ ، ٣٣ ، ٣٦ :

أنت تستجيب بصورة خاصة ، إلى الإدراكات الحسية المتعلقة بالحواس والألوان والمشاعر . وأقوى انطباعاتك ، هي غالباً من النوع الجمالي ، وأنت تعيشها بقوة قد تدهشك . الجمالية مرتبطة لديك بالأحاسيس ـ سواء أكانت نظرية أو ملموسة ـ وكان يمكن أن تصبح رساماً

ماهراً أو نحّاتاً ماهراً ، لأن حسك التشكيلي جد متطوّر ، بوسعك الغوص عميقاً جداً في عالمك الداخلي ، وإعادة « شحن » نفسك بالطاقة ، وبالأفكار الجديدة . الأحلام ، بالنسبة إليك ، مهمة جداً ، ولديك الشعور بأنها حقيقية مثلما هي الحقيقة اليومية تماماً . لديك القدرة على أن تعيش انطباعاتك .بطريقة ساطعة ، وبعفوية ، ويبدو لك عالم الصغار قريباً جداً . على أي حال ، بوسعك إنشاء صلة جيدة جداً مع الصغار ، مشاطراً إياهم هذا الحس بالمدهش والعجيب الذي تنطوي عليه ذاتك .

□ وإذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة عن الأسئلة : ٩ ، ١٣ ، ١٨ ، ٢٠ ، ٣١ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٥ :

الوضوح ، بالنسبة إليك ، فضيلة أساسية ، وأنت تحترس من كل ما هو ذاتي وشخصي . وليس معنى ذلك أنك لا تعيش أحاسيسك وإدراكاتك الحسية . على العكس ، أنت تحسّ الأمور بطريقة جيدة جداً . إلا أنك تفضّل عدم التلكؤ لدى الحالات النفسية التي تبدو لك غير منسجمة مع الحياة التي تنوي أنه تحياها . وكذلك ، أنت تفضّل تركيز اهتمامك ، على كل ما هو أكثر عقلانية ، وأكثر دقّة ، الأمر الذي يلغي وجود حسّ فنّي متقدّم جداً . كان يمكن أن تكون صائغاً ممتازاً ، مثلاً . بوسعك إطلاق العنان لمواهبك الفنيّة ما دامت مدعومة ببنية صلبة ومتينة . حبذا لو أنك أسلست قيادك . لكان في وسعك أن تطلق كل الإبداعية الكامنة في أعماقك .

قم بالتمارين على الانطباعات المنشورة في خاتمة هذا القسم من الكتاب.

طاقتك على الدعابة

قد تكون الدعابة وسيلة للخروج من الكثير من الحالات . تحدٍّ أو الرغبة في الضحك مع الآخرين من لا معقول إحدى الحالات أو المواقف . وقد تكون سوداء أو وردية ، فلكل امرىء شكله من الدعابة ، ولا يقدّر دوماً دعابة الآخرين . وفي هذا الإختبار ستكتشف كيف تمارس دعابتك ، وما هي فائدتها ، وكذلك ستكتشف ما إذا كنت تفتقر إليها ! . .

١ ـ يـدعوك أصـدقاء إلى تنـاول طعام الغـداء . عندمـا تصل ، لا يكـون منـه شيء جاهزاً :

أ ـ تضحك وتحقق العمل بنفسك ،

ب ـ تبتسم ابتسامة صفراء ، وتساعدهم من قبيل التهذيب ،

ج ـ تجد صعوبة في إخفاء استيائك .

٢ ـ أول ردّة فعل تصدر عنك عندما تصل إلى مخزن ما وتجد بابه مقفلاً :

أ ـ الغضب ،

ب ـ خيبة الأمل ،

ج ـ ليس الأمر خطيراً ، على أي حال .

٣ ـ عندما تتعرض إلى مشاحنة بسبب الغيرة :

أ ـ تتأثر كثيراً ،

ب ـ تشعر بالإنزعاج ،

ج ـ تجد الأمر سخيفاً .

٤ ـ هل تعلّق أهمية كبيرة على هيبتك ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ بعد التفكير ، أجل ،

ج ـ عندما يقتضي الأ،ر ذلك

٥ ـ ارتُكب خطأ كبير في المكتب ، ويدور الجدل لمعرفة من المسؤول الرئيسي . أول ردّة فعل لك :

أ ـ « لا يمكن حقاً الإعتماد على أحد . . . » ،

ب ـ «كل هذا مزعج ، ما العمل ؟ » ،

ج ـ « دعونا من الهلع ، كل شيء سيصطلح . . . » .

٦ ـ لإغرائك ، ما هو أفضل أمر ؟

أ ـ التحدُّث معك في قضايا عميقة ،

ب ـ بعث الإطمئنان في نفسك ،

ج ـ إضحاكك .

٧ ـ الروتين ، هو في رأيك :

أ ـ الهول ،

ب ـ حقيقة صعبة بالوسع زخرفتها ،

ج ـ ضرورة قد تكون مرضية .

٨ ـ غير المتوقّع ، هو بالنسبة إليك :

أ ـ مقلق ،

ب ـ مثير ،

ج ـ محتّم .

٩ ـ لعيد ميلادك ، أنت تفضّل :

أ ـ أن يُقدَّم إليك ما ترغب فيه ،

ب ـ هدية مفيدة ،

ج ـ مفاجأة .

١٠ ـ تحضّر في البيت غداء « عشّاق » ، يصل الطرف الآخر بعد ساعة المحدد :

أ ـ تحرد ،

ب ـ بحلمك المعروف عنك ، تتسامح عقب شرحٍ طويل ،

ج ـ تقول ضاحكاً : « في اللحظة نفسها التي بدأت فيها برامج التلفزيون تصبح شيّقة » .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	أ	ج	ج
٢	ج	ب	أ
٣	ج	ب	أ
٤	ج	ب	أ
٥*	ج	ب	أ
٦	ج	ب	أ
٧	ب	ج	أ
٨	ب	ج	أ
٩	ج	ب	أ
١٠	ج	ب	أ

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

أنت تتمتع بحسّ قويّ على الدعابة يتيح لك التملُّص بلباقة من مواقف صعبة كثيرة . وقد عرفتَ ، خلال حياتك ، كيف تقف على مسافة كافية من انفعالاتك . هذه المسافة تسمح لك بتحرك كبير من حيث السلوك . ولديك أحياناً ردّات فعل تبدو غير متوقّعة ، بالنسبة إلى الآخرين ، في حين أنها بالنسبة إليك ، مجرد نتيجة منطق داخلي ظاهر .

أنت تحيا حياتك بدعابة وظرف ، وتنجح في ذلك نجاحاً بارزاً .

حذارِ ، مع ذلك ، من الإبتعاد كثيراً عن نفسك ، أي عن غرائزك العميقة . والكثير من الدعابة قد يكون كذلك ، ربما ، دليلاً على انفعالية جدّ قوية ، نقنّعها بدهان ملمّع من الحماية . وإذا كان حسك الدعابي يبهج أصدقاءك ، فاحرص على ألا تتناول بالدعابة ما يتعلّق بمشاكلك الخاصة .

قارن هذا الإختبار مع الإختبارين حول طاقتك على الإصغاء إلى نفسك ، والسيطرة الإنفعالية ، اللذين هما ، بالنسبة إليك ، مكمّلان لهذا الاختبار .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

تعلّمت شيئاً فشيئا ، وغالباً لقاء جهود مضنية ، أن تكتسب بعض حسّ الدعابة . ولكن هذا الحسّ ليس عفوياً البتة ، إلا في بعض

الحالات . وليست طبيعتك العميقة بالضرورة ميّالة إلى الدعابة . بالمقابل ، شخصك الإجتماعي قادر على الدعابة . والدعابة بالنسبة إليك سيطرة ممتازة على دوافعك ، حتى إذا ما تقدّمتها هذه الأخيرة أحياناً . غير أن هناك غالباً انقباضاً ضعيفاً فيك عندما تكون في حالة دعابة .

بوسعك تنمية طاقتك على الدعابة بطريقة قد تبدو ظاهرية التناقض لدى التفكير في عدم تمتّعك بالدعابة . بتركك الأمور تجري في مجراها الطبيعي ، وبشعورك إذ ذاك ، من الداخل ، كيف يمكن أن تتجلّى دعابتك في هذا الموقف أو ذاك ـ يتاح لك أن تسترخي بالنسبة إلى شخصك ، وأن تجدد دعابتك الحقيقية في مناخ أكثر استرخاء .

قارن هذا الإختبار بالإختبار حول طاقتك على عدم النشاط ، الذي هو ، بالنسبة إليك ، مكمِّل لهذا الإختبار .

☐ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

ليست الدعابة القدرة التي تميّزك ، أو على الأقلّ تلك التي ترغب في إقناع نفسك بوجودها . لقد اعتدت على النظر إلى الأشياء برزانة . من الصعب أن تنبسط أساريرك ، سوى أن ذلك لا يعني أنك لا تقدّر الدعابة . يبدو أنك توجّه اهتمامك إلى مظاهر أخرى من ذاتك ، مع قدرٍ كبير من الإخلاص ، حتماً . بالنسبة إليك ، ليست الدعابة أمراً حيوياً ، وأنت تعمل بطريقة جيدة جداً باستخدامك إياها بقدرٍ ضئيل . مع ذلك ، بوسعك تنمية طاقتك على الدعابة بقيامك بالإختبار حول السيطرة الإنفعالية . عندها يتبيّن لك أنك إنما تسيطر بدرجة كبيرة ، أو ليس كفاية ، على إنفعالاتك ، وكيف تقيم التوازن ، بقيامك بالتمارين التي تتعلّق بهذه المشكلة .

طاقتك الروحية

في زمن الشيع والشيوخ الروحانيين ، يجد كل واحد منا مدفوعاً إلى طرح الأسئلة حول هذه الظاهرة الإجتماعية للروحية . أليست هذه غير دُرجة (موضة) أو الحاجة العميقة المترسخة في الإنسان وهي إرادته منح معنى لحياته ؟ الإنسان هو ، في الواقع ، « الحيوان » الوحيد الحيّ الذي يستطيع إدراك أنه غير ما هو ، ويحدّد لنفسه مثلاً أعلى .

الإختبار التالي سيتيح لك أن تحدّد ما إذا كنت حساساً بالنسبة إلى مفهوم الروحية .

١ ـ عندما تشهد عرساً كنسياً ، أو حفلة تنصير ، أو مأتماً :

أ ـ تتأثر بالطقس الديني والاحتفال الجاري ،

ب ـ إنه ، بالنسبة إليك ، واجب اجتماعي ،

ج ـ كنت تفضّل عدم الإشتراك .

٢ ـ أتعتقد أن الدين هو ؟

أ ـ رؤية فلسفية إلى العالم ،

ب ـ ملاذ لمعظم الناس ،

ج ـ مؤسسة إجتماعية .

٣ ـ عندما تفكّر في الموت ، هل تعتبر ؟

أ ـ أنه نهاية في حدّ ذاته ،

ب ـ أنك لا تستطيع قول شيء عنه ،

ج ـ أنه المجاز إلى شكلٍ آخر من الحياة .

٤ ـ هل تشعر بالحاجة عندما تفكّر في حياتك ؟

أ ـ إلى أن تجد لها معنى ،

ب ـ تفضّل عدم التفكير فيها ،

ج ـ تهتم بإيجاد الحلول المحسوسة .

٥ ـ التأمّل بالنسبة إليك هو :

أ ـ ممارسة مجهولة منك ،

ب ـ اختبار سنحت لك الفرصة لممارسته مراراً ،

ج ـ أنت تمارس تأمُّلاً .

٦ ـ هل تعتبر أن الذين يقومون برحلات سياحية في الشرق هم ؟

أ ـ مستأصَلون إجتماعيون ،

ب ـ أُناس يبحثون عن مبرر للحياة ،

ج ـ أُناس يسعون وراء الغريب .

٧ ـ هل تصلّي ؟

أ ـ أجل ، غالباً ،

ب ـ أحياناً ، نادراً جداً ،

ج ـ البتة .

٨ ـ أنت أمام غروب الشمس :

أ ـ تلتقط صورة فوتوغرافية له ،

ب ـ تعجب به ،

ج ـ يغمرك إحساس داخلي يدقّ عن الوصف .

٩ ـ هل يتفق أن تنسحب لفترة ما من محيطك المعتاد لكي تتصل في ذاتك بـ « المدى المقدّس » الذي لا يخصّ سواك :

أ ـ يحدث لك ذلك أحياناً ،

ب ـ هذا ضروري لك ،

ج ـ هذا لا يثير فيك شيئاً .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

١٠ ـ أتعتقد أن العالم الحديث في أزمة ؟

أ ـ لاسباب اقتصادية ،

ب ـ لأنه يفتقر إلى قيم روحانية ،

ج ـ بسبب المنازعات الإجتماعية .

١١ ـ هل تعتقد أن الكتب التي تُعالج الروحية هي ؟

أ ـ بلا فائدة ،

ب ـ دُرجة (موضة) تجارية ،

ج ـ مساهمة في تاريخ الفكر .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	أ	ب	ج
٢	أ	ب	ج
٣	ج	ب	أ
٤	أ	ب	ج
٥	ج	ب	أ
٦	ج	ب	أ
٧	أ	ب	ج
٨	ب	أ	ج
٩	ب	أ	ج
١٠	ب	ج	أ
١١	ج	ب	أ

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

أنت موسوم بعمق بالروحية ، حتى إذا أنت لم تحقّق دوماً ، كما يحلو لك ، هذه الطاقة . أنت من أولئك الذين احتفظوا في أنفسهم بـ« المدى المقدّس » حيث تتلاعب كل روحية . وهذه السمة تطبع احداث حياتك بطريقة خاصة جداً . معك يكتسب الأشخاص والأشياء ، إنعكاساً خاصاً ، وعمقاً غير عادي . تعرف جيداً كيف « تتصل » بعالمك الداخلي ، ومن هناك ، بعالم الآخرين . لك علاقة مباشرة مع الكون ، لأنك تشعر بوجود السماء ، أو الشيء المقدّس ، والله تعالى ، بغضّ النظر عن الاسم المُعطى لهذا « الوجود الروحي » . القريب منك والعزيز على قلبك .

إسهر ، وحسب ، على ألّا تكون طاقتك الروحية هرباً من العالم ، وميلاً للإنطواء على نفسك لتجنُّب حقائق المجتمع . هذا الهرب هو الجانب السلبي للروحية عندما لا تكون هذه الأخيرة معاشة بطريقة متوارنة كلياً . أنظر ملياً وباهتمام الإختبارات حول التصرّف ، والتكيّف ، والدينامية التي هي الوجه الآخر لذاتك ، وتبينّ كيف تصنع التوازن بين هذه الميول .

□ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

لديك حاجة مزدوجة في حياتك : من جهة ، إنجذاب نحو الروحية ، ومن الجهة الأخرى إنجذاب نحو القضايا الملموسة . ولعلك لم تختر بعد أي ميل يتغلّب على الآخر . لذا ، فأنت تعلّق كبير أهمية على « الإجتماعي » في حين أنك في فتراتٍ أخرى لا ترى إلّا بـ « حياتك

الداخلية » . وما دامت هذه الحركة التوازنية بين هذين القطبين في ذاتك تجعلك تنبذ الواحد لمصلحة الآخر ، فإن كل شيء يكون على ما يـرام . إحترس ، وحسب ، من أن تنسى كلياً وجود « الإجتماعي » عندما تكـون في روحيتك ، والعكس بالعكس . أنظر باهتمام الإختبار حول طاقتك على الإصغاء إلى الذات الذي يتعلّق بك بصورة خاصة .

□ إذا حصلت على حدٍ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

بالنسبة إليـك ، عالم المحسـوس والموضـوعية والإجتـماعي ، يبزّ إلى درجة كبيرة ، المجال الروحي . فالروحية ليست من شأنك حقاً ، أو على أي حال ، أنت لا تريـد أن تمنحها الكثـير من الاهتمام . ولكنـك ، مع ذلـك ، قد عـانيت حالات داخليـة قريبـة من التصوّف ، إلا أنـك تـودّ نسيانها ، أو إعتبارها نوادر لا تؤثّر على مجرى حياتك . إنه عمـل منطقي ومتماسك . سوى أنك إذا رغبت في تنمية طاقتـك الروحيـة أكثر ، فقم بتيقّظ بالإختبار حول معايشة انطباعاتك والتمارين المتعلّقة به .

طاقتك على انعدام النشاط

إن طاقتك على انعدام النشاط هي ، على ما في ذلك من تناقض ، عنصر مهم لفعاليتك . فطاقتك على انعدام النشاط هي التي تتيح لك انتظار الوقت الملائم للتحرّك. وهي ، كذلك، التي تتيح لك أن توازن ما بين الدليل والنفي ، والتزام البعد بالنسبة إلى المواقف . القفز إلى العمل قد يحمل إليك ، مثلاً ، نتائج على الصعيد الخارجي ، ولكنه يجرّ إلى نمط حياة لا يناسبك . وبقدر ما ترضيك ديناميتك في الحياة الإجتماعية ، يتيح لك ما ستختبره من طاقة على عدم العمل ، دوماً البقاء على وفاق مع تواترك الداخلي .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

١ ـ عليك مباشرة عمل مهمّ غداً :

أ ـ لا تفتأ تفكّر فيه ،

ب ـ تنهمك فيه قليلاً ، ولكنك تحاول التفكير في شيء آخر ،

ج ـ غداً يوم آخر .

٢ ـ بين موعدين هامين :

أ ـ تحتسي القهوة لكي تتنشّط ،

ب ـ تراجع الملف التالي ،

ج ـ تفيد من هذه الإستراحة .

٣ ـ أنت في سهرة صاخبة ، مضطربة ، حيث تسأم :

أ ـ تنصرف حالما يتسنّى لك ذلك ،

ب ـ تنطوي على نفسك ، غير عابىء بالخارج ،

ج ـ تبقى ، ولكنك تكون متشنجاً .

٤ ـ الجو مشحون بالحدة في المكتب :

أ ـ أنت ، كذلك ، في أوج الإحتداد ،

ب ـ لا تسمح لنفسك بأن تقع فريسة الإثارة ،

ج ـ تكافح من أجل المحافظة على هدوئك .

٥ ـ أنت تعتقد

أ ـ أن النجاح الإجتماعي جوهري .

ب ـ أن النجاح الإجتماعي مهم ،

ج ـ أن النجاح الإجتماعي مهم ولكنه ليس جوهرياً .

٦ ـ تدافع عن وجهة نظرك في مناقشة محتدمة . يروح الجميع يتحدّثون معاً :

أ ـ تتنفّس بهدوء وتنتظر اللحظة التي تشعر فيها أن بوسعك استئناف الكلام مع أقصى حدّ من التأثير ،

ب ـ تغتاظ ، وترفع صوتك أكثر من صوتهم ،

ج ـ تنتهي إلى الصمت رغماً عنك .

٧ ـ أنت في العطلة في مكانٍ رائع ولكنه موحش :

أ ـ تسأم بسرعة ،

ب ـ تبحث بنفاذ صبر عمّا يشغلك ،

ج ـ تدخل ببطء في تواتر آخر يناسبك جيداً .

٨ ـ عندما تلاحظ الفوضى في منزلك :

أ ـ تنتظر اللحظة التي ترغب فيها بترتيب الأمور ،

ب ـ تهرع من فورك إلى ترتيب كل شيء ،

ج ـ حسب مزاجك ، تخفّ فوراً إلى الترتيب أو تدع الوقت يمر .

٩ ـ عندما تضطرك الظروف إلى الكسل فترة طويلة :

أ ـ تحتمل ذلك جيداً ،

ب ـ تكون متوتراً ، قلقاً ،

ج ـ هذا لا يحدث لك مطلقاً

١٠ ـ التسكّع على هواك هو بالنسبة إليك :

أ ـ لذيذ ،

ب ـ مستحبّ بين آنٍ وآخر ،

ج ـ مضيعة للوقت .

١١ ـ تدع نفسك تتصرف إلى الرسم (أو أي نشاط ابداعي آخر) :

أ ـ دونما تفكير في ذلك ، تفعل ما يطرأ لك ،

ب ـ تبني العناصر مسبقاً ،

ج ـ تودّ السيطرة على عملك في الإبداع .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	ج	ب	أ
٢	ج	ب	أ
٣	ب	أ	ج
٤	ب	ج	أ
٥	ج	ب	أ
٦	أ	ج	ب
٧	ج	ب	أ
٨	أ	ج	ب
٩	أ	ب	ج
١٠	أ	ب	ج
١١	أ	ب	ج

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

تعـرف تمامـاً كيف تصنع الأمـور في أوانها ، وتمنح نفسـك فـترات استرخاء . ليس لديك قلق بـالنسبة إلى النشـاط ، ولذلـك تثبّت طريقـة عملك في تـوازن حسن بين العمـل واللاعمـل . ولكن لا تؤجـل ، مـع ذلك ، إلى الغد غالباً جداً ما يمكنك عمله في اليوم نفسه ذلك بأن عيب خاصيتك هو أحياناً بعض الإهمال . مـع ذلك ، وكقـاعدة عـامة ، أنت تتمتع بهبة معرفة انتظار الوقت المنـاسب للتحرك . وهـذه القدرة تمنحـك الانطباع بأنك لست مكرهاً قط على التحرّك ، تعرف كيف تتراجع بالنسبة إلى الأمـور ، مما يجعـل الآخرين يحكمـون عليك بـأنك تفتقـر إلى بعض المبادرة . غير أنـك تعرف جيـداً إظهار مبـادرتك في اللحـظات المهمة . ولأنك تتمتع بحسّ النسبية ، تعرف كيف تسترخي عندما ترى أن الموقف لا يستدعي نشاطك الكامل .

قم بالاختبار حول ديناميتك الذي يكمّل هذا الاختبار .

□ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

أنت تعرف أن بعض القضايا ينبغي تسويتها في اللحظة ذاتها ، وأنه ينبغي للمـرء أن يكـون فعّـالاً في بعض الـظروف المحـددة . ولكن ، في بعض المناسبات ، تدع نفسك تؤخذ بالجو ، ويتأثر بذلك تواترك . فتنقبض إذ ذاك كثيراً في العمل، وتتعب نفسك ، وبعد توفيرك فترة الاسترخـاء في العمل ، تتأثر فعاليتك بذلك طوال فترة طويلة . مـع ذلك ، في مـواقف

أخرى ، أنت تعرف جيداً كيف توفّق بين تواترك والظروف ، موفراً التواتر والعمل ، واعياً جيداً أن العمل والفعالية يسيران اليد باليد . ولكي تجد هذا الإنسجام في كل المواقف ، ينبغي لك دمج كيف تتصرّف في الأوقات التي تجد فيها هذا الإنسجام ، وتطبيق هذا المبدأ نفسه على الحالات التي تشكّل لك قضايا .

قم بالإختبار حول طاقتك على الإصغاء إلى ذاتك الذي يكمّل بالنسبة إليك هذا الإختبار .

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :**

أنت عصبي وتميل إلى الاندفاع في كل ما تفعل . أنت مستعد دوماً إلى إتخاذ مبادرات ، وفعّال جداً . غير أنك تكسب أكثر إذا احترمت تواترك وعرفت القيام بالأمور في أوانها . أحياناً ، المزيد من الاندفاع يؤذي ، ويُخشى أن تسيء إلى صمتك ، وتُستثمر بسبب فرط نشاطك . إذاً ، تعلّم كيف تكبح عصبيتك عندما لا تكون الحالة ملحّة ، مقتطعاً عندئذٍ بغض اللحظات لتجميع قواك ، والإسترخاء ، والتنفّس ، وإدراك أن الإسترخاء هو غالباً جيد للنشاط .

قم بالإختبار حول طاقتك على استرداد الصحة ، الذي هو مكمّل بالنسبة إليك ، لهذا الإختبار .

إختبار لغز

ستجيب عن أسئلة هـذا الإختبـار دون أن تعـرف أي مـوضـوع يتناول . أجب بعفوية تامة ، تاركاً القياد لحدسك ، ودونما تفكير .

١ ـ الحياة ، ما هي ، بالنسبة إليك ؟

أ ـ سلسلة طويلة من الأحلام ،

ب ـ طريق له بداية ، ووسط ، ونهاية ،

ج ـ شيء لا يمكن التكهُّن به ، حيث كل شيء ممكن الحدوث .

٢ ـ إذا منحتك جنيّة طيبة الخيار بين ثلاث أُمنيات ، فماذا تختار ؟

أ ـ أن تحيا حياة هادئة ومنتظمة ، في إطار مستحبّ ، ودون أحداث بارزة ،

ب ـ البدء في كل يوم بمغامرة جديدة ،

ج ـ الحصول على إمكانية عدم الإهتمام بسوى عالمك الداخلي .

٣ ـ عموماً ، عندما تضطر إلى اتخاذ قرار يُلزم حياتك العاطفية :

أ ـ تزن بعناية الدليل والنفي

ب ـ تحلّل الموقف ، ولكن دون أن تدع مجالاً كبيراً لمشاعرك ،

ج ـ لا تثق إلا بما يمليه عليك حدسك ومشاعرك هنا والآن .

٤ ـ هل حدث أن بدّلت خططك تماماً بسبب خاطر مفاجيء ؟

أ ـ لا ، هذا خطر جداً ،

ب ـ حدث ذلك بصورة استثنائية ،

ج ـ غالباً ، وهذا يبعث على النشوة .

٥ ـ ألديك أحياناً الانطباع بأن « شيئاً ما » في داخلك يملي عليك سلوكك

أ ـ ربما . لدى التفكير في ذلك ، ولكنني لست متأكداً ،

ب ـ لا ، مطلقاً ،

ج ـ أجل ، انطباع أعرفه .

٧ ـ هل تميل إلى ؟

أ ـ الوثوق كلياً بالحياة ،

ب ـ الوثوق بالحياة نسبياً ،

ج ـ تجنّب الوثوق بالحياة التي تدّق كثيراً على الحدس .

٨ ـ بالنسبة إليك ، النظام الإقتصادي القائم هو قيمة :

أ ـ أكيدة ، تعتمد عليها كلياً ،

ب ـ راسخة ، وينبغي أن يحسب لها حساب ،

ج ـ مزعجة ، يمكنك الإستغناء عنها .

٩ ـ عندما تتبع ما يمليه عليك حدسك :

أ ـ تجد نفسك في أحسن حال ،

ب ـ لا تجد نفسك دوماً في أحسن حال ،

ج ـ إنها كارثة ، وتتجنّب القيام بذلك .

١٠ ـ ألديك الشعور بأنك نلت حظك في الحياة ؟

أ ـ بالإجمال ، أجل ،

ب ـ أجل ، دائماً ،

ج ـ لا ، ليس حقاً .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	ج	أ	ب
٢	ب	ج	أ
٣	ج	ب	أ
٤	ج	ب	أ
٥	ج	أ	ب
٦	أ	ج	ب
٧	أ	ب	ج
٨	ج	ب	أ
٩	أ	ب	ج
١٠	ب	أ	ج

هـذا الإختبـار اللغـز يتنـاول طـاقتـك على الـوثـوق بـالغيب ، أو اللامنظور ـ والمنظور هو كل ما ينبثق عن عقلنـا الباطن ، أو الـلاوعي ، وكل ما نسمّيه عموماً ، القدر أو السرّ الخفّي . وتبعاً لمزاجنـا ، ولدرجـة تطورّنا أو التربية التي تلقّينـاها ، نحسب حسـاب الغيب أو لا نحسب . بعض الأشخـاص يتصرّفون دومـاً كما لـو كان كـل شيء مجرد عقـلاني . والآخـرون ، عـلى النقيض ، يميلون إلى إلقـاء إخفـاقهم وهمـومهم عـلى مسؤولية القدر أو انعدام الحظ . إذاً ، فالغيب هو ذريعة جيدة لعدم تحمُّل المرء مسؤوليـة وجوده وحياته . وبتأمُّـل النتائـج التي تحصل عليهـا في هذا الإختبار ، يمكنك اكتشاف بأي طريقة تمثّـل علاقتـك بالغيب ، وإلى أي درجة يمنحك هـذا الغيب عـامـلاً إضـافيـاً من حيث الحظ في نجـاحـك .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

بوعي أو من دون وعي ، أنت تدع جزءاً كبيراً في حياتك إلى الغيب أو اللامنظور . إنك حتماً تتمتع بحدس كبير (أنظر الإختبار حول الحدس) ، وتستشعر الأشياء والأحداث بإدراك حسي جد مرهف ، يتجاوز عالم العقلاني . وتتيح لك قابلية انفعال كبيرة بالنسبة إلى الأحداث أن « تغوص » في الداخل وتجني ثروات ، وأحاسيس ، وإدراكات حسيّة . ولا ريب في أنك متمتع بهذه الحالة الداخلية الشديدة القابلية على الإنفعال ، من أجل إدراك المصادفة ، والحظ في الهواء . ضربات من الحظ تُقدَّم إليك طوال حياتك . وتعرف كيف تحسّ بها وتستخدمها . إن طريقتك في الحياة غالباً ما يعتبرها مبتكرة المحيطون بك والآخرون يلاحظون غالباً أنك تراهم كما هم بنظرة تستطيع اختراق المظاهر إلى صميم الأمور . وبالفعل ، فإن هذه القدرة على النفاذ مباشرة إلى صميم الأشياء والمواقف ، هي التي تتيح لك الركون كلياً إلى المصادفة أو الغيب .

ولكن ، حذارِ من المغالاة في هذه الطاقة في منحنى سلبي : فإن صورتها الهزلية ستكون صورة إنسان يؤمن كثيراً بالخرافات ، أوكل قدرة إلى قوة لا منظورة ، ويدع نفسه يترجح على هوى التيارات . ينبغي لطاقتك على استشعار الغيب مع ذلك ، أن تدعك تحيا أيضاً جانبك العقلاني والمنطقي . ذلك بأنك تعلم جيداً أن « المدهش » لا يظهر إلا أحياناً ، مصادفة ، وأن إرادة إجباره على إدارة كل المواقف ستكون جدّ سلبية . وبموازنتك بانسجام قدراتك في العقلانية والمدهش تستطيع أن

تعيش بنجاح كل طاقتك ، والإحساس باللحظة التي يتلاعب فيها الغيب .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

يتفق لك أن تدرك الحظ في الهواء . . . بمحض الصدفة . ولكنك لم تعمّق قط هذه القدرة ، لأنك ، ولا ريب ، لم تعرف كيف تعمل . أنت ذو قابلية كافية على الإنفعال بالنسبة إلى الأشياء لكي تحس بها بأعماقها . ولكن عندما يحدث ذلك ، فإنك حقاً، إما لا تصدّق ، أو أنك تصاب بالهلع قليلاً . ثق أكثر بطاقتك على إدراك الغيب ، وستجد فيه نجاحاً كبيراً . وباعتمادك أكثر على قابليتك على الإنفعال ، وأقل على عقلانيتك . تحصل على حرية أوفر في الحكم ، والنشاط . ولكن ، بالطبع ، هذا يصحّ في بعض الحالات ، وحسب (حالات عاطفية أو داخلية ، مثلاً) ، وينبغي تجنُّبها في علم العمل والإجتماع) .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

عقلانيتك تسيطر بوضوح على قابليتك على الإنفعال . ولهذا أنت لا تعلّق أهمية على الغيب . المصادفة ، وانتهاز الحظ تحاذر منهما ، بالأحرى . تفضّل التصرّف باختيارك ، دون ترك أي شيء إلى المصادفة . وذلك ، على أي حال ، عمل يمنحك ترضية ، ولكن من أجل لذة اكتشاف ما يجري إذا أنت تخلّيت أكثر عن حظك . بوسعك تقرير القيام بتجربة به عندما يُقبل . لمجرد الفضول . وهذا يستحق العناء ، لأنك بذلك تمنح حجماً آخر لمعرفة ذاتك . وبعقلانيتك بالنسبة إلى قابليتك على الإنفعال ، تحصل على متانة أكبر تكون لك بمثابة عامل حظ إضافي .



ب ـ تمارين عملية



الإختبـارات السابقـة بيّنت لك كيف تعمل ، والإكتشافات التي قمت بها حول ذاتك يمكن أن تساعدك على استخدام خاصياتـك بطريقـة أفضل ، وإصـلاح عيوبـك ، بإدراكـك أن كل خـاصية قـد تكون عيبـاً في بعض الحالات ، بينما قد يصبح كل عيب خاصيّة ، علماً بأن الأمر الأساسي هو بلوغ رؤيـة حقيقيـة لكـل حـالـة ، ثم ضبط ردّات فعلك بـالنسبـة إلى الظروف .

هذه بعض التمارين العملية إذا رغبت في إصلاح بعض طاقاتـك . لقد ابتكرت من أجل أن تُمارَس في البيت . بكل هدوء ، ولكي تُساعدك على الذهاب أبعد أكثر في اكتشاف ذاتك ومعرفتها . في البدء ، ستكون ، ربما ، متحيراً بهـذه التمارين ، ولكنـك إذا قمت بها ، وحسب ، لمحـاولة الإختبار ، ورأيت ماذا يحدث ، سيتبينّ لك أنها تستطيع أن تساعـدك في كل المجالات في حيـاتك ، وتسهم إسهـاماً كبـيراً في نجاحـك واكتمالـك الشخصي .

للقيام بهذه التمارين ، اختر دوماً فترة تكون فيها بمفـردك ، وحرّاً ، ولا خـطر هناك من إزعـاجك . ليكن لـك المتسع الكـافي من الـوقت ، وامتلك الحيّز بتوزيع الأضواء ، وخلق جو مريح ، وأقم براحة . . . وابدأ التمرين .

(١)

التمرينان الأساسيان لتنمية كل طاقاتك :

هذان في البدء تمرينان أساسيان باستطاعتك استخدامهما لكي تنشّط أياً من طاقاتك . وبحسب رغبتك في تنمية طاقاتك على النشاط ، أو الإستذكار ، أو الإبداع ، أو الحدس ، أو التركيب إلخ . . . تستطيع استخدام هذين التمرينين مكيّفاً إياهما مع المشكلة المحددة التي تودّ تنظيمها .

سنرى بعد ذلك خمسة عشر تمريناً خاصاً بوسعك ممارستها لتنشط بالمفرّق طاقات مختلفة .

□- المرحلة الأولى : الإسترخاء :

هذه المرحلة الأولى مخصصة لوضعك في أفضل الحالات الممكنة للقيام بالتمرين .

تمدّد على أرض ليست صلبة كثيراً ولا لينة كثيراً .

أغمض عينيك .

تنفّس .

ركّز على تنفّسك ، الذي تدعه حراً ولكن رحباً وعميقاً .

حاول أن تشعر بكل رأسك : القحف ، العظام ، جلدة الرأس (الفروة) ، العضلات ، التوترات ، إلخ .

ثم إرخِ هذه التوترات واحدة واحدة ، وكذلك مجمل رأسك ، وجمجمتك ، وجبينيك ، ووجهك ، إلخ .

انتقل بعد ذلك إلى العنق والكتفين. إرخِ عضلات الرقبة ، والعنق ، والكتفين .

تنفّس بعمق ، وببطء ، وأنت تواصل الإسترخاء .

انتقل بعدها إلى الذراعين ، وإلى الساعدين ، وإلى اليدين ، أرخهما ببطء وأنت تتنفّس بعمق .

شيئاً فشيئاً ، تشعر بأنك أصبحت ثقيلاً ، وثقيلاً أكثر فأكثر .

إرخِ بعد ذلك التجويف الصدري ، والرئتين ، والأضلاع ، والضفيرة (مجموعة عصبات عضلية متحابكة) ، والبطن .

تشعر بالإسترخاء أكثر فأكثر، تُثقل على الأرض ، وتحس بالدفء . . .

إرخِ الآن الحوض ، والخاصرتين .

إرخِ بعد ذلك الساقين ، والفخذين ، وربلتي الساقين .

وانتهِ بارخاء القدمين ، والعرقوبين (عصبين غليظين فوق العقبين) وأصابع الرجلين .

أنت تشعر الآن بأن كلِ جسمك قد استرخى ، وأن تنفّسك منتظم . . . .

بوسعك الإنتقال بعد ذلك إلى المرحلة الثانية من التمرين ».

□ **المرحلة الثانية من التمرين**

في هذه المرحلة الثانية ستنمّي الطاقة التي تختارها بالتأكيد الإيجابي . أنت تعلم أن سلوكنا يتوقّف في الجزء الرئيسي من الطريقة التي نرى بها في داخلٍ موقف ما ، فإذا كان لدينا صورة سلبية عن ذاتنا ، فإن سلوكنا سيتأثر بذلك . وإذا كان لنا ، على النقيض ، صورة إيجابية عن ذاتنا ، يغدو سلوكنا ملائماً ، ومرناً ، وسهلاً . ولذا ، صمّم هذا التمرين لك لكي يعلّمك كيف تعدّل صورة سلبية وتحوّلها إلى صورة إيجابية ، مشغلاً بذلك « الفصّال » الذي سيغيّر حالة تطرح مشكلة .

هذا التمرين البسيط يمكن أن يتضاعف إلى اللانهاية تبعاً لحاجاتك الشخصية . وهوذا مبدؤه ، الذي تطبّقه على حالتك الخاصة .

تتمدّد أرضاً ، وتختار الطاقة التي ترغب في تنميتها . لنتصورّ أنك قررت إصلاح طاقتك على الإتصال . فكّر في موقف حديث ، يطرح عليك مشكلة لأنك سيىء الإتصال . مثلاً ، قد يكون ثمة خلاف بينك وبين أحد المعاونين ، سببه أنك تجد صعوبة في إطلاعه حقيقة على ما لا يسير كما يجب ولماذا . عندئذٍ تصوّر الموقف : أنت ، الأخر ، الديكور ، الأقوال المتبادلة ، ردّات فعل كل سن محركي القضية .

ركّز نفسك على صورة ذاتك في هذا الموقف .

أنظر إلى نفسك وأنت تعمل ، بعيوبك ، بتردداتك ، والمشاعر المتناقضة التي تكبحك .

ثم وجّه ذهنياً ، هذا العمل كما ترغب في أن يكون .

تحوّل شيئاً فشيئاً إلى مخرج لعملك . ودائماً خيالياً وابتدع الدور كما تشتهي أن يكون .

لمساعدتك ، استعمل العبارات مثل « ليس لديَّ أي صعوبة في التعبير بوضوح عن فكري » أو « مخاطبي يفهم تماماً ما لديَّ من أقوال » .

استمر على هذه الصورة في وضع نفسك في المشهد وبإيجابية دوماً حاول كذلك أن تجد كل الأفكار الجديدة التي تتيح لَك الشعور بالإرتياح في هذا الموقف . ارتجل ، أطلق العنان لمخيّلتك ، وشكّل شخصك بقدر ما ترغب .

يتكشف هـذا التمرين عن أنـه جدّ فعّـال لأن سلوكك يتعـدّل من تلقائـه. بالـطبع ،عندمـا تجد نفسـك في الحياة اليـومية . ويحتفظ التـأكيد الإيجابي في موطن الخيال بقوتّه عندما تكون في الواقع ، ويتيح لك تحقيق الطاقات التي ظلت مخبوءة حتى الآن .

(٢)

تناول كرسياً ، وضعه أمام مرآة (تفضل مرآة تستطيع أن ترى فيها قدميك) .

اجلس على هذا الكرسي ، قبالة صورتك التي تعكسها المرآة .

تنفّس .

إسترخِ .

أغمض عينيك .

تصوّر أنك أمام شخص تشعر أنه يحتجز تعبيرك .

أبدع ثانية هذا الشخص في تفكيرك : وجهه ، عينيه ، ملامحه ، تعبيره إلخ .

افتح الآن عينيك ، وتصوَّر أن هذا الشخص قبالتك .

عندما « تشاهد » هذا الشخص كما لو كان حقاً هناك ، وَجِدِ الموضوع الذي لم تجرؤ على التحدُّث فيه إليه . وأشرع في سرد ما لم تجرؤ قط على قوله له .

تحدَّث وأنت تحسّ ما يدور فيك تدريجياً وأنت تتحدَّث .

توقّف قليلاً ، الفترة التي يسعك فيها تصوّر ردّات فعل الشخص

الخيالي الماثل أمامك .

سجّل لنفسك ما هي ردّات فعله .

ثم استمر في التعبير ، منتقياً دوماً الكلمات الملائمة .

عندما تجد نفسك محتجزاً ، تنفّس بعمق ، وتوقّف لحظة ، ثم استمر .

إن ممارسة هذا التمرين يتيح لك إطلاق وسائل التعبير شيئاً فشيئاً ، هذه الوسائل التي لا تستعملها عادة .

(٣)

تمرين لتنمية طاقاتك على العمل ، والتبطل ، والدينامية :

يمرّ العمل ، والدينامية ، وكل قيم « التحرّك » بالتوازن الدقيق بين الفعل وعدم الفعل . فإذا تغلّب أحد هذين القطبين على الآخر ، تتضاءل طاقة العمل . ولذا ، لكي نكون مرتاحين في العمل ، ينبغي لنا كذلك أن نكون في حالة التبطل .

هذا التمرين البسيط جداً يتيح لك أن تحيا جسدياً اختبار العمل الكلّي والتبطُّل الكلّي .

تمدّد أرضاً .

اغمض عينيك .

تنفّس .

عدّ الآن حتى ثلاثة .

عند العدد ثلاثة ، تنشّق ، وقلّص رجليك بقوة . ينبغي أن تكون كل العضلات متقلّصة .

أزفُر ثم أُطلق رجليك .

• عاود العملية نفسها مع عضلات الفخذين . تعدّ حتى ثلاثة ، وعند

هـذا العـدد تتنشّق وتقلّص العضـلات ، ثم تَـزفـر وتـطلقهـا ، وتحتفظ بالإسترخاء ثلاث ثوانٍ ، ثم تعدّ حتى ثلاثة قبل التنشّق والتقلّص .

قم بالشيء نفسه مع الحوض .

ثم مع التجويف الصدري ، أعلى التجويف الصدري .

والشيء نفسه مع الكتيفين والرقبة ، والظهر .

ثم بعد ذلك مع الذراعين بدءاً بالمعصمين ، والسـاعدين ، وأعـلى الذراعين .

وفي نهاية المطاف الوجه والرأس كله .

ثم بعـد ذلك ، وعقب بقـائك بـلا حركـة بضع لحـظات ، تنشّق بقوة ، وقلّص جسدك كله دفعة واحدة ، من القدمين إلى الرأس .

أزفر بعد ذلك ، وارخِ جسـدك تمامـاً .

أعد الكرة ، مع تـذكُّر اللحظة التي تقلّص فيهـا وترخي في كـل مرة .

بديل لهذا التمرين : عندما تعتاد على هذا التمرين ، يغدو بوسعك أن تتدرّب على تقليص جسدك كله دفعة واحدة ، وارخاءه ، دون أن تبدأ بالتقليص التدريجي لكل جزء من الجسد .

تحتاج ، بالطبع ، إلى ممارسة هذا التمرين مراراً قبل النجاح التام . وهو جدّ فعّـال لكي تدرك ، جسـدياً ، « النقـطة المحايـدة » بين العمـل وانعدام العمل، وتتيح عندئذٍ السيطرة على قدرتك على التحرك في الوقت المناسب .

(٤)

تمرين لتنمية طاقتك على السيطرة على إنفعالاتك :

تتطلّب السيطرة على الإنفعالات كثيراً من الإهتمام بالذات ، ومعرفة معمّقة بأوالياتنا . وثمة مشكلتان في السيطرة على الإنفعالات : فإما أنك تسيطر على ذاتك كثيراً ، وإما أنك لا تسيطر عليها كفاية .

بالنسبة إلى الأشخاص الذين يسيطرون كثيراً على ذواتهم .

ليست القضية قضية تقديم تمرين للقيام به ، لأن ذلك يقويهم بعد أكثر في لاإرادية السيطرة . . . بالمقابل ، هذه أمور مختلفة للقيام بها كل يوم ، لتجنّب كبح انفعالاتك .

ـ لا تحضّر نفسك مسبقاً للمواقف . مثلاً ، إذ اضطررت لتلبية موعد عزيز على قلبك ، فلا تفكّر فيه مسبقاً، كما تفعل عادة. أقبل إلى الموعد حر الفكر ، مستعداً للعيش في هذه اللحظة غير المتوقّعة . وانظر ما يحدث ، وأنت تتعرّض لخطر ترك الإنفعالات والإنطباعات تجري في اعنّتها ، ودون سابق تجربة . وستلاحظ ، ولا ريب ، أنك لا تتعرّض لخطر كبير جداً وفقاً لما اعتقدت ، بسيطرتك أقلّ على ذاتك .

ـ في حياتك اليومية ، فكّر في تسجيل كل الظروف التي تسيطر فيها على انفعالاتك ، الأوقات التي تغضب فيها دون أن تدع شيئاً منها يظهر ،

والمواقف التي تودّ فيها« عمل أي شيء » ونحنك نبقى بارداً تالرسام ، إلخ . . . في كل مرة كن واعياً بالنسبة إلى سيطرتك ، وحاول تجاوزها بعمل ما أو بعبارة .

ـ عندما تكون في البيت ، تلَهَّ بتناول ورق وأقلام ملوّنة . اغمض عينيك . ودع يدك ترسم بكل حرية على الورقة أكمل هذا الرسم حتى تشعر بأن يدك متحررة تماماً ، دونما أي سيطرة أو كبح من جانبك .

ـ وأخيراً ، في حياتك اليومية ، لاحظ كل مرة تراقب فيها نفسك بنفسك، أن النظرة التي تلقيها على ذاتك هي التي تكبح معظم انفعالاتنا . تحكم على نفسك بنفسك ؛ وتشعر بسهولة أنك سخيف ، ولذا تتجنّب التعبير عن أي إنفعال ، حاول ألاّ تنظر البتة إلى مرآة ، وقم بتكشيرات مرعبة لكي تعيد الرشد إلى صورتك الشخصية و . . . تنساها .

وبقدر ما ينبغي للأشخاص الذين يسيطرون كثيراً على أنفسهم أن يجتهدوا في عدم النظر إلى أنفسهم، بقدر ما ينبغي للأشخاص الذين لا يسيطرون على أنفسهم كفاية أن يتعلّموا على الملاحظة . لهؤلاء سيكون التمرين الذي سيفرضونه على أنفسهم يوماً ممتازاً ، لأن مجرد فرض نظام هو بحدّ ذاته خطوة أخرى نحو سيطرة إنفعالية أكبر .

□ التمرين الأول :

تمدَّد أرضاً . أغمض عينيك .

وتنشّق بعمق ، وببطء ، وأنت تعدّ إلى ثلاثة .

عند العدد ثلاثة ، احتجز التنفّس ، وعدّ حتى اثنين (أو حتى ثلاثة أو أربعة حسب قدرتك التنفسية) .

ازفر بعد ذلك وأنت تعدّ إلى ثلاثة .

أعد الكرّة ، واحرص على تزامن تنفّسك جيداً مع الوقت الذي تعدّه .

هذا التمرين ممتاز لتنمية قدرتك على ملاحظة جسدك والسيطرة عليه . . . وهو يتيح لك أن تكتسب معرفة تامة بإحساسك وتطبيق هذه المعرفة في كل مجالات حياتك .

□ التمرين الثاني :

هذا تمرين لتنشيط الشعور بمشاعرك .

استمع إلى موسيقى تروق لك .

إبدأ بالسير في القاعة ، بحسب إلهامك . وعلى إيقاعك ، وبحريّة .

عندما تصدر الأمر إلى نفسك ، توقّف فجأة ، في الوضع الذي تكون فيه لحظة الأمر .

إبقَ هكذا مغمض العينين ، راقب تنفّسك ، وتوتراتك ، وانفعالاتك ، والمشاعر التي تظهر .

افتح عينيك ثانية وأعد الكرّة .

(٥)

تمرين لتنمية طاقتك على
الاتصال والإصغاء إلى الآخر :

يمرّ الإتصال بتعبيرك ، ولكن كذلك بالإصغاء الجيد إلى الآخر . في الواقع ، أنت تحصل على أفضل إتصال ممكن بقدر ما تكون مصغياً إلى الآخر مثل تعبيرك الشخصي ؛ لذا ، فإن التمارين التي اقترحها عليك ستتناول على التوالي هاتين اللوحتين : الإتصال والإصغاء .

□ **أول تمرين على الإتصال :**

تزوّد بجهاز للتسجيل .

إختر موضوعاً عزيزاً على قلبك (موضوع يومي ، من نسق عامّ ، فلسفي ، إلخ . . . ، ما دام يحفزك) .

أبسط بصوت مرتفع هذا الموضوع وأنت تسجله .

اجتهد في أن تكون واضحاً ، محدَّداً ، ومقنعاً ، كما لو كنت تتوجه إلى جمهور مستمعين ينبغي لك إقناعه .

استمع بعد ذلك بانتباه إلى تسجيلك .

لاحظ ما تشعر به ، ودوّن الفترات التي تعتبر فيها أن الأمر

« مقبول » ، وتلك التي فيها تعتبر أن الأمر « غير مقبول » .

عندما تكون لاحظت جيداً ما هي أخطاؤك ، أعد الكرّة في الموضوع عينه . وحاول عند ذاك أن تكون أكثر إقناعاً وأكثر وضوحاً ، وأن تصحّح الأخطاء التي ظهرت .

□ ثاني تمرين على الإتصال :

قف أمام مرآة .

تأهب إلى تمثيل مشاهد أساسية مختلفة .

ركّز نفسك . وفكر في شعورٍ ما ، الغضب ، مثلاً .

فكّر في الغضب ، وانظر كيف يلعب فيك .

ثم مثّل أمام مرآتك ، هذا الغضب ، مع وضع الجسم ، والحركات ، وتعبير وجهك .

عمِّق إلى أقصى حدّ هذا التمثيل ، مراقباً جيداً كل ما يحدث في داخلك وفي خارج ذاتك .

انتقل بعدئذٍ بالطريقة نفسها إلى مشاعر أخرى : الخوف ، والحزن ، والسأم ، والفرح .

في كل مرة ، مثّل دورك تماماً ، مع بقائك دوماً مراقباً للتأثير الذي يُحدثه موقفك .

□ ثالث تمرين على الإتصال :

تزوّد بجهاز تسجيل .

اختر موضوعاً عزيزاً على قلبك .

خلال خمس دقائق ، دافع بصوتٍ مرتفع عن قضية هذا الموضوع كما لو كان عليك إلقاء مرافعة ، وأنت تسجّل ذلك .

وبعد ذلك مباشرة ، وخلال خمس دقائق ، عالج الموضوع ذاته من زاوية الهجوم على كل ما قلت ، وأبسط الحجج المعاكسة ، بالقدر نفسه من الإقتناع الذي تجلّى في المرة الأولى .

استمع إلى التسجيل :

دونّ الأخطاء ، ونقاط الضعف في خطابك .

وأعد التمرين مع تصحيح نفسك .

□ **أول تمرين على الإصغاء :**

اختر برنامجاً إذاعياً (محاضرة أو محاورة) .

إصغِ بانتباه وأنت تسجلها ، إلى كل ما يردده المتحدّث ، خلال خمس دقائق .

اقفل جهاز الراديو .

الآن ، أعد بصوتك ، بأكثر أمانة ممكنة ، ما استمعت إليه ، أي جوهر المحاضرة ، خلال خمس دقائق كذلك ، مجتهداً في أن تضع نفسك، مكان الشخص الذي كان يتحدّث .

إستمع ثانية إلى التسجيل لترى ما إذا كنت قدّمت جوهر تفكيره .

□ **ثاني تمرين على الإصغاء :**

خلال برنامج تلفزيوني (فيلم أو مسرحية) ، أزل الصوت تماماً ، ولا تُبقِ إلا على الصورة .

أنظر جيداً إلى الممثلين ، وبمتابعتك ، وحسب ، إيمائيتهم ، وحركاتهم ، وتعبيراتهم ، أبدع ثانية وأحزر الحوار الذي لا تستطيع سماعه .

هذا التمرين الذي من الممتع القيام به ، يمنح مهارة كبيرة لإدراك

الآخرين في اللحظة ، في الإدراك المباشر .

□ ثالث تمرين على الإصغاء :

في الحياة اليومية ، عندما يخاطبك أحد تمرّن على أن تعيد عليه ثانية جوهر ما سبق وردّده جاعلاً منه تركيباً قصيراً ودقيقاً جداً . أحكم على التأثير الذي يحدثه لترى ما إذا كان التركيب الذي قدّمته إليه يطابق تماماً تفكيره .

(٦)

تمرين لتنمية طاقتك على معايشة انطباعاتك :

يكفي ، لتنمية هذه الطاقة ، تحقيق كل الإنطباعات التي نتطور فيها دوماً ، وحملها إلى وعيك . كل شيء هو إدراك ، وانطباع ، ولكننا لا نحاذر قط ذلك أبداً .

التمرينان التاليان مصمّمان ليحملا إلى وعيك الإنطباعات الحاضرة أو الماضية الموجودة في لاوعيك (عقلك الباطن) . وهما يتطلّبان الكثير من الإنتباه والتركيز لكي يتمّا بصورة جيدة .

□ التمرين الأول :

تختار مكاناً تحبّه (غابة ، أو ريفاً ، أو ساحل بحر ، أو غرفتك ، وحسب) .

تقيم براحة في هذا المكان . تدع بصرك يتنزه في كل ما يحيط بك . . ببطء تسجّل عناصر الموقع ، والأشكال ، والألوان . ثم تسجّل الروائح ، والعطور ، حتى الدقيقة جداً .

وتلاحظ كذلك الحرارة والإحساس بالبرد أو الدفء ، والنسيم الذي يهب على وجهك ، والرطوبة ، إلخ . . . .

ورويداً رويداً ، تدع نفسك تُجتاح من كل الإدراكات الحسية ، من

الأكثر قوة إلى الأكثر لطفاً التي تتشكّل .

هوذا كل شيء .

إن هذا التمرين يبدو جدّ سهل ، ومع ذلك ، يتطلّب الكثير من الإنتباه لإتقانه . وستلاحظ ، وأنت تمارسه ، إلى أي حدّ يمكن لإدراكاتك الحسّية أن تُصفّى . وستدرك أكثر فأكثر عناصر لم يسبق قط أن لاحظتها .

وبتعميق عالم الإدراكات الحسية هذا ، ستكتشف غناه ومداه الذي لا يُصدَّق .

□ التمرين الثاني :

في هذا التمرين ، المقصود أن نبدع ثانية ، وبحواسك الإدراكية وحدها ، شيئاً تعرفه جيداً .

إختر ، مثلاً ، عطراً تحبه .

تناول زجاجة العطر ، وشمَّها بعمق .

شم جيداً كل درجات العطر، وكل ما يحدث على أنفك ، وبشرتك . ويديك ، إلخ . . . عندما تشمّ هذا العطر .

بعد ذلك ، دع هذه الزجاجة جانباً ، وضعها في حجرة أخرى .

أغمض عينيك .

حاول الآن أن تبدع ثانية بحواسّك كل ما أدركته وأنت تشمّ هذا العطر .

البرودة على أصابعك ، أو الإنتعاش على طرف أنفك . . . ركّز نفسك ، استعد شيئاً فشيئاً كل هذه الإنطباعات حتى يغدو لديك حقاً الانطباع بأنك تمسك بيديك هذه الزجاجة .

بوسعك القيام بالتمرين نفسه بأشياء أخرى . فنجان الشاي

الصباحي ، مثلاً .

تبدأ بلمس فنجانك ، وتحسُّس شكله ، وحقيقته ، وحرارته ، والرائحة المنبعثة منه ، إلخ .

ثم تضعه ، وتُغمض عينيك .

وأبدع ثانية هذا الفنجان باللمس ، والرائحة ، والطعم ، إلخ . في البدء ، لن تشعر ، ربما ، بشيء البتة . ولكن إذا ما ركّزت أكثر ، فإنك ستشرع حقاً في التقاط هذا الفنجان غير المنظور الذي تقوم بإبداعه ثانية ، بين يديك !



القسم الثاني

مباديء النجاح السبعة عشر



مبادىء النجاح السبعة عشر

لا جدال في أن الإنجاز أو انعدامه ، والسبب وراء درجة كل واحد من البشر من النجاح في الحياة ـ تتباين كلها بتباين الأفراد الذين يقومون بالرحلة من المهد إلى اللحد .

ظروف المولد ، والأصل ، والتأثيرات المبكرة أو اللاحقة ، والأشخاص الذين يُصادَفون في الحياة ، والحالات الطبيعية والجغرافية ـ كل ذلك يسهم في التباين في الشكل الأساسي المؤدي إلى الإنجاز أو الإخفاق .

محظوظ هو الإنسان الذي تنطوي اختباراته الحياتية على فرصة لقاء أفراد أو كتب يساعدون الفرد على تركيز فكره على بعض الحقائق الأساسية حول ذاته .

عندما يدرك المرء الواقع الحيوي البسيط ، بله العميق ، أن السعي وراء هدف محدَّد هو أفضل ضمان لبلوغه ، تراه يغدو مستعداً للتحرك شطر قرارات أكثر تعقيداً . إن بوسع كل امرىء أن يتسلّق !

وتقوم فلسفة الدكتور نابوليون هِلْ وأ . هارولد كيون ، اللذين نترجم هذا الفصل من أحد كتبهما العديدة في علم النفس التطبيقي ، على ما يدعوانه « مبادىء النجاح السبعة عشر » . وقد وفّر تطبيقها العملي ، مفردة أو في تركيبات مختلفة ، مخطط النجاح لعدد لا يُحصى من الرجال والنساء في أربعة أقطار المسكونة .

١ تحديد الهدف

هـوذا السهم المصوّب نحـو الهدف . مـاذا تبغي من الحياة ؟ مـا هو هـدفكَ الأكـبر ؟ وفي اللحظة التي تمسك بها بهـذا السؤال بكل انتبـاهـك واهتـمامك ، تشرع في مـواجهة نفسـك وتحليل ذاتـك . من أنت ، ومـاذا أنت ، وأين أنت ؟ وربما كانت أول خطوة لك شطر النجاح كونك صـادقاً تماماً مع نفسك . أي طريق تسلك ؟ أي معلمات ترى عـلى الطريق وأنت تقوّم موقعك الحاضر ؟

من الحسن تـدوين لائحة بـالأمور التي تبغيهـا من الحيـاة ـ من مثـل الصحة ، والعلاقات الشخصية التي تقيمها ، ومبلغ الدخـل الذي تـرغب فيـه ، والمبلغ الـذي تـودّ ادخـاره لضـمان الشيخـوخـة ، ونـوع المنـزل ، والسيارة ، والمنافع التي ترغب في توفيرها لكل فردٍ من أفراد الأسرة . هذه هي الغايات الرئيسيـة التي تحدّدها .

ارسم خطة لسنة واحـدة ، وخطة لخمس سنـوات ، واضعاً أهـدافاً للإنجاز من أجل التقدم الشخصي ، والإنضباط الذاتي ، وأهداف البيع في اليوم الواحد ، وفي الأسبوع ، وفي الشهر .

احفظ عن ظهـر قلب هذه اللوائـح ، مـراجعـاً إيـاهـا يـوميـاً ، في الصباح الباكر، وقبيل أن تأوي إلى السرير ليـلاً . وحاول دومـاً أن تتذكّـر أن إنجـاز هذه الأهـداف سيحـدده إلى أبعـد حـدّ ، مـوقفـك واهتـمامـك المتـواصل الثـابت بهـا . إجعـل هـدفـك المحـدَّد عـادة يـوميـة للصـلاة ، والحـديث ، والتفكير . بـذلك تكـوّن « وعي نجاح » في عقلك البـاطن ، وتـدريجياً سيسـاعدك عقلك البـاطن في تنفيذ الأفعال وردود الفعـل التـي تقودك إلى النجاح .

٢ . مبدأ قوة العقل الموجِّه

بعد أن تكون قد حدَّدت بوضوح أهدافك وغاياتك فكراً وكتابةً ، من الحسن أن تختار فرداً أو أفراداً تستطيع أن تشاطرهم خطتك للإنجاز . ويُحدَّد مبدأ العقل الموجِّه بأنه تحالف شخصين أو أكثر ، يعملون معاً بروح التناغم الكامل لتحقيق غاية محدَّدة . والقيمة في « تجميع أصحاب العقول المتشابهة معاً » بديهية . والتناغم في البيت يعقب عمل الرجل والمرأة بهدف إقامة علاقة متبادلة مرضية ومنتجة من حيث الزمان والسعادة بالنسبة إلى الإثنين .

إن إتفاقك المتبادل مع رب عملك للعمل على زيادة المبيعات لهو شكلٌ من أشكال التوجيه العقلي . وإذا كانت غايتك الرئيسية في الحياة هي طموح يمتد إلى أكثر من تكديس متطلبات الوجود العادية ، فإنك ستحتاج إلى مساعدة الآخرين على تحقيقه .

إن مبدأ العقل الموجِّه هو وسيلة تستطيع بها أن تستخدم الإختبار ، والتربية ، والمهارة ، والنفوذ ، وربما تمويل أشخاص آخرين لكي يساعدوك على تنفيذ غايتك الرئيسية . وتحالفك العقلي الموجه قد يبدأ باشتراكك مع شخصٍ آخر . ويتوقّف عدد التحالفات التي ستتطلّبها كلياً على طبيعة أهداف تحالفك ومداها . إن « لقاء الأدمغة » ينبغي أن يكون منتظماً ، ومفيداً بصورة متبادلة ، ويكون دوماً متناغماً في الأمرين الأساسيين ـ الإخلاص والأمانة .

٣ . الإيمان التطبيقي

إن عنصر الإيمان لهو جزء لا يتجزّأ من كل العمليات والقواعد التي تؤدي إلى الإنجاز والنجاح . وهو من متطلّبات النجاح مهما يكن نوعه .

فـالإنسان لا يبـدأ رحلة عبر الغـرفة للحصـول عـلى جـرعـة مـاء من دون إيمان . الإيمان بأن ساقيه ستحملانه لاجتياز المسافة المطلوبة ، والإيمان بأنه عندما يدير الحنفية سيتدفق الماء منها ، والإيمـان بأنـه ، وهو يتجـرّع الماء ، سـيروي عـطشـه . فهـل أن الخـطو نحـو الإنجـاز ليس عمـلاً من أعـمال الإيمان ؟ إن الخالق نفسه الذي منحنا الإيمان في قدرتنا على السير إلى ينبوع الماء ، بوسعـه أن يزوّدنـا بالإيمـان في قدرتنـا على بلوغ أهـدافنا في العمـل والحياة الشخصية .

عنـدمـا تسبق كلمـةُ « الإيمـان » كلمـة « التـطبيقي » ، فمعنى ذلـك الإيمانُ الذي يعيش به المرء ويتصرّف ـ وليس شيئـاً يؤمن به المـرء ولكنه لا يـطبّقه ويمـارسه ، ولا إيمان المرء بغرائزه الخـاصة للتصرّف بـطريقة صحيحـة تجاه الدوافع الطبيعية .

ما الذي يمنح الإيمان حجمه الهائل ؟ إن ذلك يتمّ بلوغه عندما يقدّر المرء حقيقة أن الإيمان مصدره الله تعالى ، مصدر القـوة نفسه الـذي يحفظ هذا العالم في حركة منتظمة متـواصلة من النهار إلى الليـل ، ومن فصل إلى آخر ، ومن مدّ وجزر إلى مدّ وجزر .

ليس ثمة شيء معقّد حـول الطريقـة التي يمكنك بهـا أن تعتمد عـلى قوة الإيمان من أجل الإرشاد والتـوجيه في الـظروف والأهداف التي تنشـدها من الحيـاة .

أولاً ، ينبغي لنا أن نواجـه الجزء الأعمق في ذاتنـا ، ونجابـه بصدق اختيار الأهداف ، وتقـدير المسـافة ، والعمـل ، والظروف التي تقف بيننـا وبين بلوغ هذه الأهـداف . والشخص العميق التفكير سيـدرك إذ ذاك أن أموراً كثيرة ينبغي أن تحدث ، وأن ثمناً ينبغي أن يُدفع ، وأن مساعدة من مصـادر مختلفة ينبغي أن تكـون وشيكة ، إذا كـان يريـد تحقيق مـا يـرغب فيـه . وعلى ذلـك ، يتعيّن عـلى المرء أن يضـع المستقبـل ، والأشيـاء غـير المسوسة ، والعناصر التي ستحدّد فيها بعد بين يديّ الخـالق ـ وإلاّ ينبغي له

ترك كل ذلك للحظ والمصادفة . والرجل العميق التفكير ، والطموح ، يدع عند ذاك الإيمان يعمل ، مطبّقاً إياه على كل تلك العناصر التي ليس له بعد عليها أي سيطرة . إن « إهمال » بعض المناطق ، ولكن مع الإعتقاد أن كل شيء سيكون على ما يرام عندما يحين وقت استخدام الشخصية ـ هذا هو الإيمان . إنه يعوّض عن حالة ذهنية مسترخية ، والنوم العميق ، والثقة التي تجتذب ردود فعل إيجابية من كل مصدر .

٤ شخصية محبّبة

إن شخصيتك تكشف عن نوع التفكير الذي تقوم به ، والأخلاقيات التي تتقيّد بها ، وقواك ومعاييرك الذهنية والروحية ، ونوع الحياة التي تحيا . ماذا يكوّن الشخصية المحبّبة ؟ كيف يسعنا أن ننمّي شخصية تجتذب إلينا الناس ؟

هناك أنواع كثيرة من الشخصيات ، وأنواع كثيرة من الجاذبية . ولعلّ الخصيصة المرغوب فيها أكثر من سواها ستكون الحالة الذهنية الإيجابية « إضحك ـ يضحك لك العالم ، إبكِ ، تبكِ وحدك » ! لكل واحد أيام قاسية ، ولكن العالم لا يسلك طريق الحزين حزناً عضالاً ، والشخص الذي ينظر دوماً إلى الجانب المظلم من الأمور . أنظر إلى الجانب المشرق من الطريق . شدد على الإيجابي .

قيل : إنك إن استطعت أنْ تُضحك شخصاً ، فإنك تستطيع أن تجعله يحبّك . فإذا ما أحبّك ، أصغى كذلك إلى ما تريد قوله بمزاج جديّ .

المرونة ، السهلة التكيّف مع التغيّرات والتوترات الدائمة في الحياة ، دون فقدان السيطرة الذاتية ، هي فن ، وفن ذو شأن . الإخلاص شيء مطلق . وانعدامه يكون جلياً وواضحاً وضوح الثؤلول على الأنف بالنسبة إلى المراقب المدرك ، والحساس ، والذكي . واتخاذ القرار السريع والحاسم

يدل عادة على وضوح وصحة في التفكير، وثقة بالنفس، وعقل غير مُعَنْقد. اللطف، واللباقة، والتسامح، وحسّ الدعابة، ورزانة محبَّبة، وابتسامة حاضرة - كل ذلك يساعد على خلق الثقة والعلاقات الطيبة وتغذيتها.

٥ . سلوك الميل الإضافي

يقوم هذا على مفهوم منح خدمة أوفر وأفضل مما هو متوقَّع أو مطلوب، بالحالة الذهنية الصحيحة، ومن دون توقّع مكافأة مباشرة. إن التعويضات لهي أضخم، وأضخم كثيراً من الإستثمار. إن سلوك الميل الإضافي يؤمّن زيادة في الشجاعة الشخصية، والاعتماد على الذات، والمبادرة الشخصية، وتولّد حماسة أكثر. إنه يُفضي إلى موقف أكثر إيجابية، وأسعد، ووضع أكثر ضماناً للمرء مع زملائه العاملين، ومع أصحاب العمل.

٦ . المبادرة الشخصية

المبادرة الشخصية سمة تحظى بالكثير من الإعجاب، وإذا ما مورست بحذرٍ ومنطق، بوسعها أن تضعك بسرعة هائلة في الطليعة. والمبادرة القائمة على تفاهم محدد حول ما ينبغي إنجازه، تجعل المرء متناغماً مع كل من حوله، ومع العالم بأسره ككل. وإذا كان للمرء غاية محددة في تفكيره، عندها يصبح من السهل العثور على فرص المبادرات الشخصية.

المبادرة هي الخطوة الأولى - إنها دليل الموقف الصحيح، المعبّر عنه بالتصرف والعمل. إنه دليل الإعتماد على النفس الذي قلما يخفى على أولئك الذين هم في موقع السلطة. والمبادرة الشخصية هي الثقة بالنفس

في التصرُّف ، وإذا كنت تتحرك بإتجاه هدف محدَّد ، فإنها تُسرّع رحلتك ، وتمهّد الطريق للعمل الصحيح لكي يصبح سهلاً وأكثر مكافأة .

٧ . الإنضباط الذاتي

الإنضباط الذاتي هو التدريب الذي يصحّح ، ويشكّل ، ويقوّي ، ويحسّن . إن سلوكك ومواقفك تعبيرات عن أفكارك . ومعظم تفكيرنا يبدو أنه غير منضبط ، وتفكير عشوائي ، أو أنه على مستوى شبه واعٍ .

من وقت إلى آخر نحن ندرك « مشاعرنا » . والمشاعر قد تدلّ على أننا كنا نفكّر بقوة في بعض الموضوعات . وعندما نشعر ، نصبح أكثر يقظة ، لأننا نكون قد أصبحنا مدركين للقوة ، والطاقة ، اللتين يثيرهما التفكير . ويمكن أن نُثار بالنسبة إلى الحب ، والإيمان ، والإخلاص ، أو بالنسبة إلى الخوف ، والغيرة ، والطمع ، والغضب .

ويعلّمنا الإنضباط الذاتي أن نوجّه الطاقة التي تولّدها أفكارنا إلى شعور ـ وعمل ـ اللذين سيكونان مفيدين ومقوّيين .

والإنضباط الذاتي يساعد على توجيه طاقتنا إلى قنوات أكثر نفعاً ونجاحاً .

٨ . الإنتباه المنظّم

الإنتباه المنظّم هو عملية تركيز الفكر على رغبة ما حتى توجد السبل والطرق لتحقيقها ، ووضعها في حيز العمل بنجاح . والنجاح يعقب التركيز الكثير . والإنتباه المنظّم لقدرة أفكارنا ، وللطاقة التي بوسعنا توليدها عبر الفكر هي أداة حيوية . الصلاة ليست تعبّداً ، وحسب . الصلاة تولّد السلطة ، والطاقة ، والوحدة ، والقوة . والتفكير مع شخصٍ في موضوعٍ ما يجلب تبصّرات جديدة ، حقائق جديدة . والإنتباه

المركّز كفرد واحد أو عدة أفراد يجلب السلطة .

٩ . الحماسة

الحماسة إنفعال ، والنظير المادي لأفكارنا . إنها تبدأ وتنتهي في عقولنا .

والحماسة تناغم ، وثقة . عندما تشعر أنك ممسك بفكرة محدَّدة ، وخطة محددة ، عندها تغدو متحمساً .

الحماسة هي شعور بالثقة ، وإدراك لعلاقة بين الشخص ومصدر القوة للإنجاز . تحدَّث بحماسة وإيجابية ، وتحرّك بثقة ، ولاحظ كيف أن الحماسة تنمو وتنتشر لتبلغ الآخرين .

١٠ . الخيال

« الخيال هو مصنع الروح حيث تتشكّل كل المخططات للإنجاز الفردي » . إن أعظم هبات الإنسان هي عقله المفكّر . إنه يحلل ويقارن ، ويختار . . . إنه يبتكر الأفكار ، ويتصوَّرها ، ويتكهن بها ، ويولّدها . الخيال هو تمرين عقلك ، وتحدّيه ، ومغامرته .

١١ . التعلُّم من الشدائد

الشدّة جزء من الحياة . وكل تصرُّف ، أو موقف ، أو اختيار في حياتنا يتضمن السبب والنتيجة . وفي الشدائد نجد مواقف تجعلنا ندرك تماماً النتيجة . وقد يكون السبب معروفاً ، أو قد يكون مبهماً وغير مفهوم . ونحسّ بردّ فعل شخصي ، ومهم جداً ، ويتحرّك في داخلنا انفعال شديد ، ونسأل « لماذا »؟

وكل شدّة تحمل في طيّاتها بذرة نفع مساوٍ أو حتى أكبر . وإذا نحن أدركنا هذه الحقيقة ، واستطعنا أن نتقبَّل واقع أن هذا الكون تحكمه قوانين ثابتة هي جزءٌ من القوة الخلّاقة ، ومهما كان صعباً رؤية السبب ـ عندها نستطيع أن نثبت أمام أي عاصفة تنزل بحياتنا ونخرج منها سالمين .

إن موقفك في وقت الشدّة يحدِّد الكثير من نتيجتها الدائمة على حياتك ـ للخير أو للشرّ .

١٢ . وضع ميزانية للوقت والمال

لما كان يومك يتألف من الأربع والعشرين ساعة التي يتألف منها يوم كل واحد في العالم ، فإن أمامك الفرصة نفسها التي لأي كان من أجل الإستخدام الذكي لهذا الوقت . لقد كان على الإنسان دوماً أن يتناغم مع العالم المحيط به . ففي كل جيل ، كان يتعينّ على الإنسان أن يتغلّب على الحركة والسرعة في العالم حوله . ولكن ، عند صياغة المطالب ، فإن التوازن موجود ، إذا نحن بحثنا عنه . وثمة الآن « وقت » أقلّ ، لأن الآلية والمواصلات والإتصالات الأكثر سرعة تبدو أنها تجعلنا نندفع بشدّة .

وفن وضع ميزانية للوقت هو واحد من الفنون الأصعب من حيث البراعة فيها ، ولكنه جد مكافىء ، ووضع ميزانية للمال قضية حرجة . إن عيوننا تميل لأن تكون أوسع من جيوبنا . فكم هناك من وقت لنتعلّم كيف نضع ميزانية لمالنا ؟ هناك كل الوقت .

١٣ . حالة ذهنية إيجابية

إن فكرنا هو الشيء الوحيد الذي يمكننا السيطرة عليه . فإما أن نسيطر عليه ، وإما أن نتخلّى عن السيطرة ، ونجنح . بوسعنا معالجة كل

حالة . ولا يسعنا عدم عمل شيء . كون المرء سلبياً هو عمل شيء .

ولكي تتحكم بحياتك ، عليك أن تتعلّم أن تحكم مواقفك . وردود فعلنا تحددها عاداتنا في السيطرة على فكرنا ومواقفنا . هل أنت تبحث عن سبل إيجابية إلى النجاح ؟

١٤ . التفكير الصحيح

إختر ما تودّ إنجازه . حدِّد كيف تبدأ بإنجازه . تحرّك نحو ذلك الهدف بإدراك محدَّد وإيجابي ، وبإيمان . هوذا التفكير الصحيح . وصحة تفكيرك تتأثر بالآمال ، والمخاوف ، والرغبات ، والمواقف التي تسمح بأن تحثّك . نظّم فكرك ، وكن مدركاً لطاقة فكرك .

إحفظه منضبطاً ، وصحيحاً .

١٥ . الصحة الجسدية السليمة

إن أفكارك تؤثّر على صحتك . الأفكار تستطيع أن تجعلك عليلاً ، كما أن الأفكار تستطيع أن تحركك نحو الصحة الجيدة ، والمواقف الحسنة ، والنوم العميق ، وعادات الأكل الجيدة . نمِّ وعي الصحة الجيدة ، والرفاهة .

ويُولِّد التفكير الصحيح الجيد تناغماً داخل أجسادنا ، ويولِّد ظاهرات طبيعية من النظام والترتيب .

١٦ . التعاون

النجاح ، داخلياً وخارجياً ، هو دليل على التعاون . وكل إنجاز هو

شكل من تعاون وعمل جماعي مهمّ وناجح بين الأفراد . وتكون أجسامنا سليمة عندما يكون ثمة تنظيم وعمل جماعي من جانب الأعضاء . وتكون حياتنا سعيدة عندما يكون ثمة تعاون بيننا وبين العالم المحيط بنا .

١٧ . « قوة العادة » الكونية

لعل هذا المبدأ هو الأصعب من حيث التحديد ، ولكنه المبدأ الذي يوفّر المفتاح لتفهُّم كل طاقاتنا الداخلية واستعمالها . وهناك أولئك الذين يسمّونه المبدأ « الغامض » . وإذا كنت تلاحظ وتؤمن بأن هناك نظاماً في الكون ، من شروق الشمس ، ونظامية المدّ والجزر ، عندها يمكنك أن ترى مثالاً لمخطط يُنفذ .

إن ثمة قوانين يُحفظ بواسطتها توازن الكون بأسره . وثمة قوانين طبيعية تجعل أنماط سلوكنا الطبيعي تعمل بحسب ترتيب ونظامية يمكن التكهن بها . ومزج القوانين الطبيعية في الكون مع نشاطاتنا يساعد على إيجاد تلك القوة ، وذلك النفوذ ، وتلك الطاقة ، التي تجلب التناغم ، وراحة البال ، والنجاح . ويصبح لديك الطاقة لكي تختار الإمساك بمبادىء النجاح .

* * *

علم الإنجاز الشخصي

لقد درست قبل قليل موجزاً يستطيع أن يساعدك على السير في ضوء شعاع نجاح جديد لكي يرشدك إلى أي محطة في الحياة قد تطلبها آمالك . فإذا كانت وظيفة ذات مرتّب أفضل ما تحتاج إليه لتسعد ، فإنك قد تجد السبيل إلى تلك الوظيفة من خلال التمكّن من علم الإنجاز الشخصي .

وإذا كان ما تحتاج إليه في وظيفتك الحالية هو التناغم والتفهّم الأفضل ، فإن علم الإنجاز الشخصي يسعه أن يدلك على الطريق لبلوغه .

إذا كانت العلاقة البيتية تحتاج إلى تحسين ، فإن هذه الدراسة تستطيع أن تحمل إليك وإلى كل فرد من أفراد أسرتك ، التناغم ، والطمأنينة ، والتفهّم ، وكلها ضرورية جداً لنجاحك في عملك . إن فلسفة علم الإنجاز الشخصي ستمنحنك تفهّماً أفضل لنفسك ولسائر الأشخاص ، بحيث تستطيع مفاوضة الاخرين بروح وديّة توحي إليهم بالتعاون معك في كل الأوقات .

إذا لم تكن قد نجحت في السابق كما كنت ترغب ، فإن هذه الفلسفة ، ستساعدك على اكتشاف السبب في ذلك ، وترشدك إلى كيفيه إزالة السبب .

وإذا كنت تعمل لحسابك الشخصي ، بوسعك أن تتعلم كيف تحوّل زبائنك إلى عمال ودِيين ، يحملون إليك زبائن جدداً .

وإذا كنت معلّماً ، فإن علم الإنجاز الشخصي يستطيع أن يمنحك ذلك « الشيء » الذي سيضاعف طاقتك على التحصيل ، وسيساعدك لكي تترقّى إلى حقول خدمة أوسع في مهنتك .

* * *



القسم الثالث

حِكم معبّرة



طاقة +تحريض = حِكم معبرّة

هذه مجموعة كبيرة من الحكم المعبرّة عن فكرة ما بطريقة بارعة أو موهمة للتناقض ، تساعدنا على تكييف تفكيرنا بالآراء والأفكار الإيجابية المقنعة . إنها تضاعف قدرتنا على الإنضباط الذاتي ، وتحت شعلة الرغبة في حياتنا وتعيد إضرامها . وقد دُعيت هذه الآيات القصيرة بأسماء كثيرة : فيتامينات النجاح ، حكمة مصفّاة ، حِكم معبرّة ، أمثال ، أقوال مأثورة . . . ولكن ، بغضّ النظر عن الاسم الذي نختاره ، فإننا حتماً سنتمكن من مضاعفة طاقتنا على النجاح بواسطة مبدأ الإيحاء الذاتي .

ولقد ثبتت صحة هذه الحِكم المعبرّة وتبينّ أنها عملية لأنها كانت ناجحة بالنسبة إلى أولئك الذين جرّبوها . وتم تحضير هذه المجموعة مع الرجاء بأن يجد فيها كل إنسان الغذاء جسدياً، وفكرياً ، وروحياً ؛ ذلك بأن المفكر الكبير سقراط يقول : « الحكمة تزّين الثروات ، وتلطّف الفقر . »

إن هذه الأقوال المأثورة هي مكيّفات التفكير . طالعها باهتمام كثير ، واجعلها خاصّتك ، ثم لاحظ كيف أن الآخرين يمنحونك تعاونهم بسرعة وبلا أدنى ريب .

وقبل تركّك ، أيها القارىء ، مع هذه الحِكم المعبرّة ، دعنا نمدّ إليك يد الصداقة . فمن خلال الكلمة المكتوبة ، نتمنى لك وفرة من

الشجاعة ، والسلام ، والإيمان . فإذا كنت تتمتع بالحالات الذهنية هذه ، فإن سائر الأمور جميعاً التي تحتاج إليها ، ستأتيك عندما تكون في حاجة إليها .

* * *

هذه الحِكم المعبّرة مترجمة عن كتاب « إنجح واغتن من خلال الاقتناع » للكاتبين نابوليون هِلْ وأ . هارولد كيون . . . وهو أحد أكثر الكتب رواجاً في القرن العشرين ، هذا الكتاب الذي قد يبدّل حياتك إلى الأبد !

* * *

التفكير الصحيح

- □ كيف يمكنك أن تحكم على الآخرين بدقة إذا لم تكن قد تعلّمت أن تحكم على نفسك بدقة ؟
- □ هل خدعت شخصاً آخر ، أم خدعت نفسك ؟ فكّر جيداً قبل الإجابة .
- □ إن الشخص الذي يفكر قبل أن يعمل ، نادراً ما يضطر للإعتذار على أعماله .
- □ محاولة إقناع الشخص الذي لا يفكّر هي مضيعة للوقت .
- □ إن الشخص الذي يحسب أن العالم بأسره مخطىء ، قد يدهش لرأي الآخرين فيه .
- □ كثيرون من الذين يعتقدون أنهم وصلوا يدهشون لمعرفتهم أنهم إنما كانوا يسيرون إلى الوراء .
- □ أنت لا تصغي إذا كنت لا تفكّر .
- □ حذارِ من التورط مع امرىء لا يفكّر قبل أن يعمل أو يتصرّف .

التصرُّف

□ راقب الشخص الذي يتقدّمك ، وستعلم لماذا هو أمامك ؛ ثم قلّده .

□ إذا شئت أن تنجز عملاً بطريقة عاجلة جيدة ، فابحث عن شخص ناشط ليقوم به . فالكسول يعرف بدائل وطرقاً مختصرة كثيرة .

□ إن الشخص الذي لا يتوصل إلى مقررات فورية ، عندما تكون بين يديه كل المعطيات الضرورية ، لا يمكن الإعتماد عليه لكي ينفّذ المقررات عقب اتخاذها .

□ النيّات الطيبة بلا فائدة حتى تترجم إلى تصرُّف ملائم .

الإيمان

□ بوسعك القيام بالشيء إذا آمنت بأنك تستطيع ذلك .

□ القوة تنحاز إلى جانب أولئك الذين يؤمنون بالحق .

□ ينتهي الإنسان إلى تصديق أي شيء يقوله لنفسه في أغلب الأحيان حتى لو لم يكن صحيحاً .

□ إذا كنت لا تؤمن بنفسك ، فلا تطلب إلى أحد أن يؤمن بك .

□ العامل المتجوّل العادي يعمل بعزيمة لا تعرف الكلل أكثر من سواه ، ويدفع ثمن ما يجنيه من الحياة أكثر من أي شخص آخر ، ولكنه يخدع نفسه إذ يعتقد أنه يحصل على كل شيء لقاء لا شيء .

□ لا يمكن ابتداع الإيمان ، بل يمكن أن يأخذه كل الذين أعدّوا تفكيرهم لتلقّيه .

□ لا أحد يسعه أن يدمّر إيمانك في أي شيء ما لم توافق شخصياً على

ذلك .

- إن أعظم الأعاجيب طرّاً هي قوة الإيمان البسيط .
- سوء الحظ قلما يورّط الشخص الذي يكون مرافقاه دوماً الأمل والإيمان .
- الإيمان يحتاج إلى أساس يقوم فوقه . الخوف يوجد بلا قاعدة .
- الإيمان يولد من غاية محددة تعمل في حالة ذهنية إيجابية .
- الإيمان حالة ذهنية غالباً ما تجعل كلمة « مستحيل » مهملة .
- الإيمان لا يحمل إليك ما ترغب فيه ، ولكنه يرشدك إلى الطريق لكي تسعى إليه شخصياً .
- حذارِ من الشخص الذي يهرب منه الأولاد والكلاب .
- الحذر المفرط سيّىء مثل انعدام الحذر . إنه يجعل الآخرين يرتابون .
- أنظر جيداً إذا كان المرعى على الجانب الآخر من السياج أكثر خضرة ، إذ ربما كان هناك أشواك كثيرة مختلطة مع العشب .
- عندما يقول امرؤ ما : « إنهم يقولون كذا وكيت » ، سله أن يسمّي مَنْ « هم » ، وأنظر إليه كيف يرتبك ويتضايق بشدة .
- عندما يبدو الغريب متلهفاً كثيراً للقيام بشيءٍ من أجلك ، احرص على ألا يقوم بشيءٍ ضدك .
- تفحّص جيداً الشخص الذي يحاول أن يحبّبك بنهجه في الحياة ، لتتأكد من أن نهّجه بمثل جودة نهجك .
- حذارِ من الشخص الذي يحاول خداعك بأنه يعمل أفضل منك .

التحـدّي

- ☐ قدّم خدمة أوفر وأفضل مما يُتوقّعْ منـك إذا ما شئت أن تجتـذب الترقيـة السريعة والدائمة .
- ☐ روي عن هنـري فورد أنـه قدَّم مبلغ ٢٥ ألف دولار إلى كـل من يدلّـه على طريقة يوفّـر بها مسـماراً ملولباً واحـداً وعزقـة واحدة في كـل سيارة يصنعها .
- ☐ في كل مرة تنجز عملاً ، إحرصْ أن تتفوّق على آخر إنجاز ، ولن تلبث أن تبزّ جميع من حولك .
- ☐ دلّني كيف يمكن تـوفـير دايم واحــد (عُشر دولار) في أي عمليــة في المصنع ، فأدلك كيف تحظى بالترقية السريعة والملائمة .
- ☐ أين ستكــون ، ومن ستكون بعــد عشر سنــين مـن الآن ، إذا أنت استمررت في السبيل الذي تسلكه ؟
- ☐ لا تهدم شيئاً ما لم تكن مستعداً لبناء شيء أفضل منه مكانه .
- ☐ في ساعة الهـزيمة ، كثـيرون اكتشفوا عـظمتهم بتقبُّلهم الهزيمـة كتحدّ ، وحسب ، للمحاولة من جديد .

الهدف الرئيسي

- ☐ ماذا تتطلّب من الحياة ، وما لديك لتمنحه بالمقابل ، يؤهلك لذلك ؟
- ☐ الرجل الناجح يركّز تفكـيره على مـا يريـده في الحياة ـ وليس عـلى ما لا يريده .
- ☐ بيغي هـوبكنز تـزوجت أربعـة من أصحـاب المـلايـين ، الـواحـد بعـد

الآخر ، لأنها عرفت ماذا كانت تريد ، ورفضت القبول بالبدائل .

□ لا تهتمّ بما فعلت في الماضي . ماذا ستفعل في المستقبل ؟

□ إن الشيء الأبدي الوحيد في الكون بأسره هو الشيء الذي يركّز المرء تفكيره عليه .

□ إذا كنت لا تدري ماذا تريد من الحياة ، ماذا تحسب أنك ستنال ؟

□ تأكّد مما تريد من الحياة ، وتأكّد أكثر فأكثر مما عليك أن تمنحه بالمقابل .

□ تفحّص بدقة كبيرة الأشياء التي ترغب فيها أكثر من سواها .

□ تقضي الحكمة بمعرفة المرء ما لا ينبغي أن لا يطلب ، مثلما ما ينبغي أن يطلب .

□ إنهمك كثيراً بما ترغب بحيث لا يتسع أمامك المجال لكي تخشى ما لا ترغب فيه .

□ لا تخشَ من التصويب عالياً عندما تختار هدفك في الحياة ، ذلك بأنك مهما صوّبت عالياً ، فإن إنجازاتك ستقصّر عن ذلك .

□ إذا كنت لا تدري ماذا تريد، فلا تقل إن الفرصة لم تُتح لك .

التعاون

□ ما لم تكن ضابطاً في الجيش ، فإنك ستحصل على نتائج أفضل بواسطة الإلتماسات أكثر منك بواسطة الأوامر .

□ لا أحد يستطيع إصدار الأوامر ما لم يكن يعرف كيف يتلقى الأوامر وينفّذها .

□ التعاون الطوعي أو الإرادي ينتج طاقة مستمرة ، بينما ينتهي التعاون المفروض إلى إخفاق .

- التعاون الودّي يمنح الإنسان أكثر مما يمنحه اضطراب غير ودي في السوق .
- لا يسع أياً كان أن ينجح ويبقى ناجحاً من دون التعاون الودي من الآخرين .
- حاول أن تطلع كبير عمالك على الأشياء التي تحب ، وانظر كيف أنه سيساعدك بكل طيب خاطر على التخلّص من الأشياء التي لا تحبّها .
- معظم الناس يستجيبون بحرّية أكبر لطلب أو إلتماس ، بدلاً من الإستجابة لأمر .
- الشخص الذي لا يسعه تلقّي الأوامر بلطف ، لا شأن له بإصدار الأوامر .
- تذكّر أن لا أحد يستطيع أن يؤذي مشاعرك من دون تعاونك ورغبتك شخصياً .

الشجاعة

- إذا كنت لا تعرف ، فلتكن لك الشجاعة للإقرار بذلك ، فتصبح على الطريق نحو المعرفة .
- الشجاعة هي غالباً قفزة واحدة أمام الخوف .
- إن الرجل الذي يتذمر من أنه لم تسنح له الفرصة ، لم تكن له حتماً الشجاعة لاغتنام الفرصة السانحة .

النقد

- السبيل الوحيد لتجنُّب النقد هو ألاّ تفعل شيئاً ، وألا تكون أحداً .

عندها لن يفعل العالم شيئاً لإزعاجك .

- لا تخش مطلقاً النقد الجائر ، ولكن تأكد من أنه جائر .
- لا تنتقد أحداً لا تفهمه . يُستحسن أن تدع الوقت يمر محاولاً معرفة شيء عنه ، ثم عندها يغدو النقد غير ضروري .
- لو أن المخترعين خشوا النقد ، لبقينا نتنقل في العربات التي تجرّها الثيران ، ونرتدي ملابس مخاطة في المنازل .
- لا تخشَ النقد ، ولكن كن مستعداً لتقبّله ، إذا كان لديك فكرة مبتكرة تقدّمها .
- لا تنتقد أعمال شخص آخر ما لم تعرف لماذا قام بها ، ذلك بأنك كنت قمت بما قام به في الظروف المتوافرة نفسها .
- إذا كنت لا تحتمل النقد ، فلا يحقّ لك أن تقدّمه إلى سواك .
- قبل المباشرة بالنقد ، يُستحسن أن تلطّف بعض الشيء بالمديح .
- إمتدح أكثر مما تنتقد إذا شئت أن تنال شعبية .

الأعمال

- إذا كنت حقاً عظيماً ، فإنك ستدع الآخرين يكتشفون ذلك من أعمالك .
- احسب اليوم الذي لم تقم فيه بأعمال جيدة ، يوماً ضائعاً .
- الأوسمة والألقاب لن يكون لها حساب عندما تصل إلى السماء ، ولكن قد يُنظر إليك باهتمام من نوع الأعمال التي قمت بها .
- إن السبيل الوحيد للتباهي.هو في الأعمال البنّاءة ، وليس في الأقوال . . .

□ عندما تتحدَّث عما تـريد ، فهنـاك ينبغي أن تتوقَّف عن الكـلام وتشرع في ترجمة ذلك إلى أفعال .

□ الإطراء الذاتي يكون رصيداً وحسب ، عنـدما يتكـوّن من أعمال مفيـدة للآخرين وليس من مجرذ أقوال .

□ الأعمال ، لا الأقوال ، هي أعظم الوسائل بالنسبة إلى الإطراء الذاتي .

□ إذا كنت حقاً أصغر من الآخرين ، فإنك ستدع الآخرين يعلمون ذلك من أعمالك .

□ إن أسلمَ الطرق وأفضلها لمعاقبة من بادرك بالإسـاءة هي أن تقوم بإزاءه بعملٍ طيب بالمقابل .

□ لا تهـدر أي أقوال تجـاه الشخص الذي يكـرهـك . الأفعـال تؤثـر فيـه أكثر

□ قـلِ للجميـع كم أنت طيب ، مهـما كلّف الأمـر ـ ولكن أظهـر ذلـك قبلاً !

□ إن الشخص الذي يحسب أن بوسعه كسب الجنة بالمال وحـده ، سيندم لأنه لم يحوّل ماله إلى أفعال جيدة .

□ ليس النقش على بلاطة ضريحك ما سيُخلّد اسمك بعـد الوفـاة ، ولكن الأعمال الطيبة .

□ الإيمان مزيج من الأفكار والأفعال .

□ إذا كنت تقـدّر الطيبـة التي يبديهـا الآخرون ، فأظهـر ذلـك بـالأفعـال والأقوال على حدٍ سواء .

□ إن النوع الصحيح من الأعمال لا يتطلّب تجميلاً بالأقوال .

□ تذكّر هذا : إن العالم لا يعلّق أوسمـة على صـدرك بسبب ما تعـرف ،

ولكنه قد يتوجّك بالمجد والثروات لقاء ما تفعل .

□ إذا كنت حقاً أذكى من الآخرين ، فإنك ستدع الآخرين يعرفون ذلك من أعمالك .

الهدف المحدَّد

□ إن الشخص الذي ليس له هدف رئيسي محدَّد هو عاجز كالسفينة بلا بوصلة .

□ سفينة بلا دفّة ، وإنسان بلا هدف ؛ يجنحان في النهاية إلى صحراء رملية .

□ العيش بلا أي هدف محدّد لا يعد بغير حياة قليلة الحظ ، عادية .

□ إذا لم يكن لك هدف رئيسي ، فأنت مدفوع نحو إخفاق ما .

□ إن استقرار الهدف هو أول مبادىء النجاح .

□ قوة الإرادة هي نتاج الهدف المحدد ، المعبّر عنه من خلال العمل المستمر ، المستند إلى المبادرة الشخصية .

الثقافة أو التربية أو المعرفة

□ التربية تعني تنمية العقل من الداخل بحيث يساعَد المرء على تناول مشاكله على حدة ، وجعلها تعمل من أجله وليس ضده . إن كل تربية هي اكتساب ذاتي ما دام لا يسع أحداً أن يربي سواه .

□ إن ما تتعلّمه من عملك قد يكون في نهاية المطاف أكثر قيمة بالنسبة إليك من الأجر المباشر الذي تتلّقاه .

□ المعلّم الجيّد هو دائماً تلميذ جيّد .

- الرجل المثقف ليس بالضرورة من لديه المعرفة ، بل ذاك الذي يعرف من أين يستقيها عندما يحتاج إليها .
- إن دراسة المرء من أجل الأفكار البنّاءة مفيد أكثر من البحث عن أخطائه .
- قد يتعلّم المرء بالإصغاء ، وليس بالكلام . . . قبل أن يخرج أي شيء من العقل ينبغي أن يوضع فيه شيء ما .
- المعرفة ليست قوة ، إنها وحسب قوة كامنة تصبح حقيقة عبر الاستعمال .
- المعرفة عديمة الفائدة ما لم تتحول إلى كسب عبر العمل .
- إن المرء الذي يتعلم وهو يكسب أجره ، إنما يتلقى مالاً للذهاب إلى المدرسة .
- تعلَّم كيف تصنع شيئاً واحداً أفضل مما يصنعه أيّ كان ، فيتسنّى لك نسيان كل مشاكلك المالية .
- إن القدرة على طرح أسئلة ذكية ، جعلت سقراط أفضل المثقفين في عصره .
- المعرفة ، المستخدمة بذكاء ، تستوجب معرفة أعظم .
- بوسعك أن تتعلّم الكثير من الأمور المفيدة بدراستك النحلة العسّالة ، شرط ألا تحاول أن تريها كيف تقوم بعملها .
- من أين يتعلّم الفيلسوف الكثير حول الأخطاء التي يرتكبها البشر ؟ من الأشخاص الذين يرتكبونها .

الحديث الفعّال

- ☐ تذكّر ، إن كل كلمة تتفوّه بها تمنح شخصاً آخر الفرصة ليجد كم تعرف .
- ☐ إن ما يُعتدّ به ليس دوماً ما تقوله ، بقدر ما هي الطريقة ، التي تقوله بها .
- ☐ ألاحظت كم هو طبيعي بالنسبة إلى الإنسان أن يعدّل نبرة صوته على هواه عندما يلتمس خدمة ما .
- ☐ تكلّم بلطف ، فلا تحتاج إلى وزن كلماتك بدقة وعناية .
- ☐ إن من يتحدث بلطف يسمع صوته أكثر .
- ☐ إن ألذع ألم مصدره اللسان الحادّ .
- ☐ فكّر على هواك ، ولكن اهتّم بكيفية التعبير عن أفكارك .
- ☐ الأقوال المُطلقة بطيش غالباً ما يكون لها ارتداد مُربك .

الحماسة

- ☐ حيثما تكون الحماسة عادة ، ينتفي وجود الخوف ، والقلق .
- ☐ إذا كنت تفتقر إلى الحماسة ، فأنت مجرَّد من هدف رئيسي محدَّد .
- ☐ الحماسة تجعل عجلات الخيال تدور .
- ☐ الإنسان بلا حماسة كالسيارة بلا وقود .
- ☐ الحماسة غالباً ما تجعل الحديث المملّ شيّقاً .
- ☐ أسعد الناس طرّاً من تعلّموا كيف يخلطون اللهو بعملهم ، ويجدون

الإثنين معاً بحماسة .

الميل الإضافي

- نهاية قوس قزح لا تُبلَغ إلا لدى نهاية الميل الثاني .
- وحدهم أولئك الذين اعتادوا سلوك الميل الثاني ، يجدون نهاية قوس قزح .
- المصلح يصيب دوماً نجاحاً أكثر من المشاغب .
- في كل مرة تؤثّر على شخص آخر للقيام بعمل أفضل ، فإنك تفيده وتضاعف قيمتك الشخصية .
- لا يسعك أن تجعل كل الناس على شاكلتك ، ولكنك تستطيع أن تنتزع منهم سبباً وجيهاً لكرهك .
- إن أهم عمل هو معرفة كيفية النقاش مع الآخرين بلا احتكاك .
- إن من يعمل أكثر مما يُدفع له لقاء عمله سيتلقى عاجلاً أو آجلاً أجراً يفوق ما يقوم به من عمل .
- إشرع في سلوك الميل الإضافي ، فتتبعك الفرصة من فورها .
- وحدها طريق الخدمة المفيدة تقود إلى مدينة السعادة .

الفشل

- أخفق اديسون عشرة آلاف مرة قبل أن يصنع المصباح الكهربائي لا تقلق إذا أنت أخفقت مرة واحدة .
- الإندفاع ، دونما غاية أو هدف ، هو أول ثلاثين سبباً رئيسياً للفشل .
- اديسون أخفق عشرة آلاف مرة قبل توصله إلى تحسين المصباح الكهربائي

الحديث . إن الشخص العادي كان انسحب لدى الإخفاق الأول . لذا هناك الكثيرون من البشر « العاديين » ، وأديسون واحد وحسب .

□ إن جعل الحياة « سهلة » بالنسبة إلى الأولاد ، عادة ما تجعل الحياة « صعبة » بالنسبة إليهم في سنّ البلوغ .

□ ربما وجد البشر فرصاً في الإخفاق والمحن ما كانوا يعرفوها في مناسبات أكثر ملاءمة .

□ النجاح لا يحتاج إلى تعليلات ـ الإخفاق ينبغي أن يعالَج بالأعذار .

□ هناك فارق كبير بين الإخفاق والهزيمة الموقتة .

□ لا يمكن لأحد أن ينجح ما لم يقرُ بطبيعة هذا الفارق .

□ لا يُعتبر المرء فاشلاً حتى يتقبَّل الهزيمة كأنها دائمة ، ويتخلّى عن المحاولة .

□ النجاح يجرّ النجاح ، والفشل يجرّ الفشل ، بفضل قانون التجاذب المتناغم .

□ من يقامر من أجل الحصول على المال هو مخادع محتمل ، ذلك بأنه يحاول الحصول على شيءٍ لقاء لا شيء .

□ أليس أمراً غريباً أن يبرع المرء غالباً في اختلاق الأعذار ، ويكون بليداً في القيام بالعمل الذي يجعل الأعذار غير ذات فائدة .

□ أخطاء الآخرين هي عذر ضعيف لخطأك .

□ الفشل ليس عاراً إذا كنت بذلت جهدك باخلاص .

□ إذا لم يكن لديك أي هدف رئيسي ، فإنك مندفع نحو شيءٍ من الفشل .

□ لا تلم الأولاد السيئين . ليكن لومك للذين عجزوا عن تربيتهم .

□ تذكّر أن أخطاء الإنسان موزعة بالتساوي بيننا جميعاً .

□ الرثاء الذاتي مخدِّر .

□ الرجل الحكيم يراقب أخطاءه بدقة أكثر مما يراقب مزاياه ؛ الآخرون يفعلون العكس .

□ الفشل بركة عندما يدفع الواحد منا من مقعده الوثير فوق الإكتفاء الذاتي ، ويجبره على القيام بعمل نافع .

□ يبدو أن الفشل هو مخطط الطبيعة لإعداد البشر للمسؤوليات الكبيرة .

□ قد يكون فشلك مصدر قوة ، شرط أن تعلم لماذا فشلت .

□ إذا لم تعلم لماذا فشلت ، فإنك لن تكون أكثر حكمة مما كنت في البداية .

الخوف

□ التهديدات المدوية تشير إلى مخاوف عميقة .

□ الهزيمة تحترمك إكثر إذا أنت عرفت كيف تتقبّلها دونما خوف .

□ لا تساير الخوف ، اقدم على قتله .

□ الخوف هو أعظم أسلحة الشيطان ، وأكبر أعداء الإنسان .

□ الخوف هو أكثر المشاعر البشرية كلفة ، على الرغم من أن معظم المخاوف لا أساس لها في الواقع .

□ الأشخاص ذوو النية الصافية قلما يخافون شيئاً .

□ الأمل والخوف لا يترافقان مطلقاً .

□ سوء الطالع ، على ما يبدو ، يفضّل أولئك الذين يخشونه .

□ الحرية والخوف لا يمكن أن يتعايشا في حياة أي شخص .

□ إن كل صفقة تستند إلى الخوف أو القوة هي صفقة سيئة بالنسبة إلى الذي يقودها .

□ اذهب إلى سريرك وأنت تصلي ، واستيقظ وأنت تغنّي ، ولاحظ أي يو، عمل ممتاز سيمر عليك .

□ لا الكلب ولا الجحش يكنّان أي احترام للشخص الذي يخاف .

□ اغلق باب الخوف وراءك وانظر كيف ينفتح بسرعة أمامك باب الأمل .

□ انهمك في السعي وراء ما تريد بحيث لن يكون لديك متسع من الوقت لتخاف مما لا تريد .

□ احتفظ بمخاوفك لنفسك ، فللشخص الآخر مخاوفه الخاصة .

□ من يخشى الفقر لن يعرف الغنى .

□ لا ينبغي لك أن تخاف من الشخص الذي يخاف نفسه ، ما لم تكن أنت ذاك الشخص .

□ الخوف طنّان : الإيمان يعمل بصمت . ولكنه يعمل . وعندما يلتقي الإثنان معاً يكون الإيمان دوماً سيد الخوف .

□ الخوف يفتك بعددٍ كبير من الناس أكثر مما تفعل معظم الأشياء الأخرى التي يخشونها .

الأصدقاء

□ إن من يلجأ إلى أصدقائه عندما يسعى وحسب وراء شيء مَا ، سرعان ما يجد نفسه بلا أصدقاء .

□ الأصدقاء ينبغي أن يربّوا حسب الطلب ـ فلا يؤخذون كأنهم أمر مسلّم

به جدلا .

□ إذا أردت « معارف » ، كن غنياً . إذا شئت أن يكـون لك أصـدقاء ، فكن صديقاً .

□ إذا اضطررت إلى خذلان أحد ، فتأكد أنه ليس الصديق الذي سبق أن ساعدك عندما كنت في ورطة .

□ الصديق هو من يعرف كل شيء عنك ، ومع ذلك ما يزال يحترمك .

□ الصداقة تحتاج إلى التعبير عنها باستمرار لتبقى حيّة .

□ الصداقة تتعرّف إلى اخطاء في الأصدقاء ، ولكنها لا تتحدث عنها .

عادة الصحة

□ عندما تشعر أنك بليد ، جرّب وصفة طبيب الطبيعة . توقّف عن الأكل حتى تحسّ بالجوع من جديد .

□ إن أفضل وقت للتطبب هو قبل أن تمرض .

□ إذا أردت التمتع بصحة جيدة ، فاعرف كيف تتوقّف عن الأكل قبل أن تشبع تماماً .

□ ركّز تفكيرك عـلى عللك الجسديـة ، فتبقَ دوماً مـريضاً . الشيء نفسـه بالنسبة إلى الصحة .

□ بعض الـرياضيـين يوقّـع على السكـاير لقـاء ثمن ، ولكنهم لا يدخنـون السكاير لقاء أي ثمن .

□ الفاكهة الناضجة والخضر النيئة تشكّل غـذاء صحياً ، مهـما تناول منهـا المرء فإنـه يتخم .

□ أنت تعـرف كيف « تغذّي » سيـارتك لكي تؤدي خـدمة جيـدة ؛ الآن

تعلّم كيف تغذّي نفسك من أجل صحة جيده .

□ لا تحاول شفاء الداء . من الأفضل أن تعالج الشيء الذي تسبّب به .

□ الشهية الممتازة لا تؤدي دوماً إلى صحة سليمة .

□ الحبوب لا تشفي التسمم ، ولكن الماء يشفيه .

□ الغذاء الصحيح وطرد الإفرازات من الجسم يفيدان أكثر من التفاحة التي يُبقي تناولها يومياً الطبيب بعيداً عنك .

□ راقب عادات أكلك ، ووفّر فاتورة الطبيب .

العوائق

□ حصل شاب كفيف على القسط السنوي للحصول على درجة الأستاذية في جامعة نورثويسترن الأميركية ، بتسجيله مذكرات حول المحاضرات التي تُلقى في الصف بواسطة نظام براي المعروف في الإختزال ، ثم بطبعها على الآلة الكاتبة ، ومن ثم بيعها من زملائه في الصف الذين يتمتعون بنظر أقوى ، ولكن بطموح ضئيل .

□ إذا ثبطت همتك ، فكّر في هيلن كيللر التي على الرغم من كونها صمّاء ، عمياء ، بكماء ، كسبت ثروة كبيرة بوضعها كتباً تُلهم أبناء جلدتها من البشر الأكثر حظاً .

□ الشخص الذي يبدأ من القمة ، يكون على قدر كبير من الإعاقة ، لأنه إذ ذاك لا يسعه التحرك إلّا في إتجاه واحد - إلى أسفل !

السعادة

□ بعض الناس يكدسون المال لكي يحوّلوه إلى سعادة ، ولكن الأكثر حكمة

يكدّسون السعادة لكي يمنحوها ، ويظلوا ينعمون بوفرة منها .

- ☐ بالوسع مضاعفة السعادة بمشاطرتها الآخرين من دون أن ينقصوا المصدر الأساسي . إنه مصدر القوة الوحيد الذي يزداد عندما يُمنح .
- ☐ الإبتسامة شيء صغير قد يصنع نتائج كبيرة .
- ☐ السعادة توجد في العمل ، وليس في التملك ، وحسب .
- ☐ أنت لا تستطيع العثور على السعادة بانتزاعها من شخصٍ آخر . والشيء نفسه ينطبق على الأمان الإقتصادي .
- ☐ الإبتسامة تساعد ملامح الشخص ، وتجعله يشعر بأنه أفضل بلا أي ثمن .
- ☐ إن أي امرىء يمكن اكتسابه بالمحبة بأسرع من الحقد .
- ☐ إن الشخص الذي يمنح السعادة بسخاء ، يتبقّى لديه منها مخزون كبير .
- ☐ بوسعك التخلُّص بالضحك من الهموم التي لا تستطيع إزالتها بالتقطيب .

التناغم

- ☐ هناك تناغم في الكون بأسره ، وفي كل شيء ، باستثناء العلاقات البشرية .
- ☐ الإحتكاك في الآلات يكلف مالاً . الإحتكاك في العلاقات البشرية يُفقر كلا الروح والمحفظة .
- ☐ إذا كنت لا تستطيع الإتفاق مع الشخص الأخر ، فإن بوسعك ، على الأقلّ تجنّب مخاصمته على هذا الأساس .

- هناك ثلاثة جوانب لمعظم الإختلافات في الرأي مع الآخرين : جانبك ، وجانب الشخص الآخر ، والجانب الصحيح ، الذي قد يكون بين الجانبين الآخرين .
- إن الشخص الذي يوحي بالتناغم في العلاقات البشرية يصعد ؛ والشخص الذي يثير الإحتكاك ، يسقط . والنظام لا ينعكس البتة .
- إن أهم عمل هو في معرفة كيفية التفاوض مع الآخرين بلا احتكاك .
- تذكّر أن بدء أي نزاع يتطلّب اثنين .
- الثقة المتبادلة هي أساس كل العلاقات البشرية المرضية .
- إن الشخص الذي يحبّ التناغم يعرف ، عادة كيف يحافظ عليه .
- إن كل نجاح دائم يقوم على أساس العلاقات البشرية المتناغمة .
- إن الشخص الذي يُنشيء الإلفة بين البشر لن يُعدم الأصدقاء ، أبداً .
- إن أي شيء يقلق التناغم بين البشر قابل لأن يكون نشأ مع أولئك الذين يفيدون من سوء الظن .
- إن نظام علم القوانين الطبيعية يعطي الدليل على أنها تحت إشراف مخطط عالمي .
- إن الخسارة التي يسبّبها الاحتكاك في العلاقات البشرية ، إذا ما أمكن تجنّبها ، ستجعل كل البشر معفّيين من الضرائب ، وتسدّد تكاليف الحروب العالمية في سنة واحدة .
- بالوسع التوصّل إلى قوة غير محدودة عندما ينسق شخصان أو أكثر التفكير أو الأعمال في روح تناغم تامّ لبلوغ هدف محدَّد .

الأمـل والتشجيع

□ إذا نظرت حواليـك ، أمكنك رؤيـة شخصٍ أسوأ منـك . كن شاكـراً لأنك لست مثله .

□ الوقت هو أعظم الأطباء . إذا ما مُنح الفرصة ، استـطاع شفاء معـظم العلل التي يشكو منها البشر .

□ عندما تســوء الأمور كثـيراً ، فإنها لا يمكن أن تصبـح أسوأ ، إنها عـادة تبدأ بالتحسّن .

□ المحن قلما تصيب الشخص الذي يكون حارساه دوماً الأمل والإيمان .

□ عندما يموت الأمل ، نادراً ما تشهد الفرصة الجنازة .

□ الأمل والإيمان هما الخادمان الطوعيان للإنسان الناجح .

□ الثروة دونما جهد هي أمل بلا تحقيق .

العـلاقـات البشـرية

□ الغيرة هي جنون موقت .

□ لا يسعك أن تكون كاملاً ، ولكنك تستطيع أن تكون شريفاً .

□ الثياب لا تصنع الإنسان ، ولكنها قد تسير شوطاً بعيـداً في منحه بـداية ملائمة .

□ المـوظف الإداري الكبـير يصنعـه أكـثر من اللقب والمكتب المصنـوع من خشب الماهوغاني الفاخر .

□ إن الشخص الـذي يبني منزلاً يتلقى دائمـاً مبلغاً من المـال يفوق المبلغ الذي يتقاضاه من يهدمه .

- □ عندما لا تستطيع الربح ، بوسعك على الأقل الإبتسام ابتسامة عريضة .
- □ الإنتقام هو خصيصة الإنسان البدائي .
- □ عادة سيئة واحدة غالباً ما تفسد دزينة عادات طيّبة .
- □ شهرتك يصنعها الآخرون . سلوكك تصنعه أنت شخصياً .
- □ ما همَّ ماذا فعلت في الماضي . ماذاستصنع في المستقبل ؟
- □ تذكّر أن أخطاء الإنسان موزعة بالتساوي بيننا جميعاً .
- □ عملك لا يقدّم إليك أكثر مما تقدّمه أنت إليه .
- □ الشيء الوحيد الذي يزعج الشخص الغاضب هو ابتسامة في حين أنه يتوقّع العبوس .
- □ القدرة أعظم من المال لأنها لا يمكن أن تُفقَد أو تُسرق البتة .
- □ الحقد والعدالة لا يمكن أن يحتلا فكراً صغيراً في الوقت نفسه .

الخيال

- □ إن الشخص الذي غمس مقداراً كبيراً من البوظة في الشوكولا وسمّاه « فطيرة الاسكيمو » ، جمع ثروة لقاء الثواني الخمس من الخيال التي تطلّبها ابتكار الفكرة .
- □ الخيال هو مصنع الروح ، الذي تتشكّل فيه كل المخططات من أجل الإنجاز الفردي .
- □ إن عملك لا يمكن أن يكون أكبر مما يجعله خيالك .

الأفكار

- احذف آراءك وضع أمامي الوقائع بحيث أكوّن آرائي الشخصية ، وبذلك تخدمني بطريقة أفضل .
- ليس الرأي أكثر صحة من حكم الشخص الذي يقدّمه .
- إذا كانت لديك طريقة أفضل لصنع شيء ما ، فإن فكرتك قد تساوي ثروة كبيرة .

التأمين

- التأمين على الحياة يساعد على القضاء على الخوف من الفقر في سنّ الشيخوخة .
- إن الشخص الذي ينفق كل ما يكسبه سيقضي فقيراً إذا هو أهمل حمل بوليصة تأمين على الحياة .

قانون التعويض

- إذا كنت تسعى وراء المشاكل ، فإن ثمة امرؤ من الفضول بحيث يساعدك على العثور عليها .
- بعض الناس يبدو حساساً تجاه العمل الشريف ، ولكن الفرصة السانحة كذلك حساسة بالنسبة إليه .
- إن الشخص الذي يقوم بعمله كما لو كان هو صاحب المؤسسة ، التي يعمل لديها ، قد يرى اليوم الذي سيصبح فيه هو صاحب المؤسسة أو مؤسسة أفضل .

□ لم يكن كريستوف كولومبوس يدري إلى أين هو متجه عندما بدأ رحلته ، ولم يدرِ أين هو لما بلغ المكان ، ولا أين كان عندما عاد ؛ لذا قيدّه جيرانه وسجنوه بسبب الشك والإشتباه .

□ هنري فورد لم يصبح غنياً من جرّاء بيعه سيارات فورد ، بل من الخدمة التي أدّاها بواسطة سياراته .

□ إن الشخص الذي يقدّم من العمل أكثر مما ينال من أجر ، سينال عاجلاً أو آجلاً بطيب خاطر من الأجر أكثر مما يقدّم من عمل .

□ في كل مرة تؤثّر على امرىء ما لكي يقوم بعمل أفضل ، فإنك تفيده وتضاعف قيمتك الشخصية .

□ قم بعملك كما لو كنت ربّ العمل تماماً ، وعاجلاً أو آجلاً ستصبح رب العمل !

□ لا تكتف بأن تكون ممتازاً في عملك . كن الأفضل ، وسرعان ما تصبح شخصاً لا يُستغنى عنه .

□ قانون التعويض ليس دوماً سريعاً ، ولكنه يعمل تماماً وبثبات مثل غروب الشمس .

□ دع مالك يعمل من أجلك ، فلن تُضطر إلى العمل الشاق للحصول عليه .

□ في البدء يتعاطى المرء الشراب والتدخين باختياره ؛ ثم تراهما يستوليان عليه من دون اختياره .

□ إذية سمعة شخص ما لن تضيف شيئاً إلى سمعتك الشخصية ، لذا لماذا تزعج نفسك لقاء لا شيء ؟

□ عندما تبدأ بالعطاء ، لن تلبث أن تأخذ .

□ إذا كان لديك ما لا حاجة لك به ، امنحه من يحتاج إليه ، فإنه سيعود

إليك بطريقة أو بأخرى .

□ إن الشخص الذي يستطيع منح مستخدمه سمعة طيبة . يتلقى من مستخدمه سمعة طيبة دوماً تقريباً !

المعرفة والمحنة

□ قبل أن تتوّج الفرصة الإنسان بنجاح كبير ، غالباً ما تمتحنه بالشدة والحظ العاثر لترى من أي مزاج هو مصنوع .

□ إذا شئت ألا تعرف حياتك الفوضى ، فلا تعش مع أولئك الذين أفسدوا حياتهم .

□ عندما تجتاحك المحنة ، يستحسن أن تكون شاكراً لأنها ليست أسوأ ، بدلاً من القلق على حظك العاثر .

□ أنت لن تعرف أبداً من هم أصدقاؤك الحقيقيون حتى تنزل بك المحنة ، وتحتاج إلى تعاون مالي .

□ إذا قدّمت إليك الحياة ليمونة ، فلا تتذمر ، ولكن حوّلها إلى ليموناضة ، وبعها من الذين يشعرون بالعطش من كثرة التذمّر .

الحرية والاستقلال

□ لا يكون الإنسان حرّاً ما لم يتعلّم كيف يفكّر تفكيراً شخصياً ، وتكون لديه الشجاعة على التصرُّف بمبادرة شخصية منه .

□ التفكير الدقيق يجعل الإنسان حرّاً ، ولكن لا شيء سواه يفعل ذلك .

□ لا يكون المرء حراً إذا حمل ضغينة لأحد ، لأنه يكون تحت عبودية مشاعره الخاصة . لا تكن قاسياً إزاء رب العمل ، لأنك قد تكون ربّ

عمل في يوم ما .

- ضرائب مرتفعة مع وفرة من الحرية مرغوبة أكثر من إنعدام الضرائب بلا حرية .
- الحرية والخوف لا يمكن أن يتعايشا في حياة أي إنسان .
- الإنسان الحرّ لا يخشى شيئاً .
- لا أحد يسعه أن يكون حرّاً تماماً حتى يكون صادقاً تماماً مع نفسه .

الحب

- الحب هو مجرد لعبة بالنسبة إلى العازب ، ولكنه مقوّ بالنسبة إلى العانس .
- شيء واحد ، وحسب ، يجتذب الحب ، وهذا هو الحب .
- الحب ، واللطف ، والصداقة ، موجودات ثلاثة لا تقدّر بثمن ، ليس بالوسع شراؤها بالمال ، وينبغي أن تُمنح قبل أن تكون ملزمة .
- قد يهذي الشعراء حول « الحب في الكوخ » ولكن الآخرين يعلمون أن الحب يخرج من الباب الخلفي عندما يقرع الفقر الباب الأمامي .

الإخلاص

- شيئان لا يستطيع المال أن يبتاعهما هما : الحب والصداقة . هاتان هبتان من الله تعالى ، وليس لهما أي ثمن محدَّد .
- درس واحد كبير ينبغي أن نتعلّمه من الكلب ، وهو الإخلاص الدائم .
- الرجل الكبير حقاً هو خادم ـ وليس سيداً .

- إن الكلب الذي لا يهز ذيله عندما يعود سيده إلى البيت ، يستحسن أن يفتش عن سيدٍ آخر .
- لو أن كل البشر كانوا بمثل وفاء كل الكلاب ، لكان العالم جميلا جداً .
- بحق السماء ، لا تعضّ اليد التي تطعمك .
- إن الشخص الذي عنده كلب طيب لا يعدم الأصدقاء أبداً .

العقل الموجِّه

- العقل ينمو ، وحسب ، بالاستعمال ، ويتوقّف عن النمو من قلة الإستعمال والتبطّل .
- الإنسان ليس أكبر من الأفكار التي تسيطر على عقله .
- هناك شيء ما في الحقيقة يجعل سهلاً التعرّف إليها من جانب كل الذين يبحثون عنها بعقولٍ متفتحة .
- العقل المغلق يتعثر ببركات الحياة من دون أن يتعرّض إليها .
- كان عقل هنري فورد تماماً مثل سائر العقول العادية ؛ ولكنه استعمله للتفكير به وليس لإيواء الخوف والتحديدات المفروضة ذاتياً .
- تذكّر أن العقل يغدو قوياً بالإستعمال ، والشجاعة تصنع القوة .
- حذارِ من الذي يحاول تسميم عقلك بالنسبة إلى شخصٍ اخر بحجة مساعدتك . إنه ، لا محالة ، يحاول مساعدة نفسه .
- العقول المتوقدة الذكاء هي تلك التي تشحذها كثيراً التجارب العملية .
- القرار السريع عادة يدلّ على عقل يقظ
- وجّه عقلك شخصياً ، فلا تعود عرضة للتوجيه بعقل الأخرين .

□ لا أحد يستطيع أن يغضبك ما لم تفتح له باب عقلك .

□ تقدُّم المرء في الحياة يبدأ بعقله وينتهي في المكان نفسه .

□ إن ربّ عملك الحقيقي هو ذاك الذي يتجوّل تحت قبعتك .

□ العقل الذي يخدم على أفضل وجه هو الذي يُستعمل على خير وجه .

□ العقل لا يتعب مطلقاً ، ولكنه أحياناً « يسأم » من جرّاء نوع الغذاء الذي يتناوله .

□ اعرف عقلك وستغدو مثل الحكماء .

□ عقلك ملكك شخصياً ، وكذلك هي المسؤولية في كيفية استعماله .

□ إذا كنت تعرف عقلك تماماً ، فأنت تعرف ما فيه الكفاية لكي تبقيه إيجابياً دوماً .

الحالة الذهنية

□ إن الشخص ذا الحالة الذهنية السلبية يجتذب المشاكل مثل قطعة المغنطيس التي تجتذب بُرادات الفولاذ .

□ إذا كنت قلقاً أو خائفاً من شيء ما ، فلأن ثمة شيئاً في حالتك الذهنية بحاجة إلى تصحيح .

□ تذكّر أن لا أحد كوفىء قط أو رُقّي بفضل مزاج سيّىء أو موقف سلبي .

□ الترقيات السريعة ليست دوماً الأبقى .

□ محاولة الأخذ من دون العطاء أولاً ، أمر غير مثمر مثل محاول الجني من دون البذر قبلاً .

□ يُستحسن محاكاة امرىء ناجح بدلاً من حسده .

- إنه لأمر سليم أن تتحدث عن الآخرين ما دمت لا تتحدث إلا عن خصالهم الحميدة .
- إما أنك تمتطي الحياة ، أو أنها تمتطيك . إن حالتك الذهنية هي التي تحدّد من هو الفارس ومن هو « الفرس » .
- عوضاً عن التذمّر مما لا تحبّه في عملك ، إشرع في إطراء ما تحبه ، وانظر كيف سيتحسّن عملك بسرعة .
- أحياناً تقضي الحكمة بالتحالف مع الخصم بدلاً من محاربته .
- لا أحد يستطيع امتطاء جواد ، إذا اكتشف الجواد قوّته الحقيقية . ويصحّ ذلك بالنسبة إلى الإنسان .
- الشخص الذي يكون أعداؤه أكثر من أصدقائه بحاجة إلى تفحّص حالته الذهنية .
- حالتك الذهنية تحدّد نوع الأصدقاء الذين تجتذبهم .
- قبل أن تحاول السيطرة على الآخرين ، تأكّد من أنك سيّد نفسك .
- معظم العلل تبدأ بعقل سلبي .
- إذا كنت واثقاً من أنك على صواب ، فلا حاجة بك إلى القلق بشأن ما يعتقده الناس فيك .
- الأشخاص ذوو الحالات الذهنية الإيجابية لا يوجدون في الطريق .
- السلوك ينعكس بدقّة في حالة المرء الذهنية الخاصة .
- العقل السلبي ينتج ، وحسب ، أفكاراً سلبية .
- الحالة الذهنية الإيجابية قوة لا تقاوم لا تعرف شيئاً يُسمى جسماً لا يتحرك .
- تذكّر أن تحديداتك الذهنية هي من صنعك شخصياً .

□ إذا لم تكن لك قوة الإرادة للحفاظ على جسمك في حالة جيدة أو صالحة للاستعمال ، فإنك تفتقر ، كذلك ، إلى قوة الإرادة للحفاظ على حالة ذهنية إيجابية في سائر الظروف المهمة التي توجه حياتك وتضبطها .

□ إن كمية الخدمة التي تقدّمها ونوعها ، مع الحالة الذهنية التي تؤديها بها ، تحدّد جميعاً مبلغ الأجر الذي تناله ونوع العمل الذي تقوم به .

الحالة الذهنية والعقل

□ الجسم بيت آلي يعيش فيه العقل .

□ لم يكتشف بعد أحد حدود قوة عقله .

□ العادات الحسنة تبدأ بحالة ذهنية إيجابية .

□ العقل السلبي لا يجتذب مطلقاً السعادة أو النجاح المادي ، ولكنه يجتذب نقائضهما .

□ كل عقل هو في آنٍ محطة إرسال والتقاط بالنسبة إلى اهتزازات الفكر .

□ العقل المنظم جيداً لا يعترف إلا بتحديدات ضئيلة .

□ انظر إلى الحَسَن لدى الآخرين ، فتراهم ينظرون إلى الحَسَن فيك . والأمر نفسه ينطبق على السيّىء .

□ عقلك هو ملكك وحدك . تملّكه ، ووجّهه للاستعمال المحدَّدد ، ودع الحياة تسدّدك بحسب شروطك .

□ إذا كان فكرك يستطيع أن يجعلك مريضاً ـ وبوسعه ذلك ـ تذكّر أن بوسعه كذلك أن يجعلك معافى .

□ متفائل واحد يمكن أن يستخدم نفوذه البنّاء أكثر من ألف متشائم .

□ القلق الذي لا تغذّيه يقضي جوعاً .

- عمرك الحقيقي تحدده حالتك الذهنية ، وليس السنوات التي عشتها .
- فكرك هو الشيء الوحيد الذي تسيطر عليه بصورة حصرية ، لا تتنازل عنه طوعاً عبر مناقشات عديمة الفائدة .
- معظم الأمراض تبدأ بالفكر السلبي .
- من عادة الحياة أن تمنح كل واحد ما يعتقد أنه سيناله .
- المسلَّم به أنه ليس لديك أي هموم لا يسعك إزالتها بمجرد تبديل حالتك الذهنية .
- الفكر الفتّي يصنع جسداً فتياً .
- عندما يولد الحرّ الفكر ، يرتعد الشيطان فرقاً .
- العقل الحسن التنظيم يعمل بينما يرقد الجسم .
- وحده العقل المتفتح يستطيع أن ينمو .
- الإطراء الذاتي هو عادةً دليل حاسم على عقدة نقص .
- الرجل المريض أكثر خطراً من الجسم المريض ، ذلك بأنه شكل من أشكال المرض المعدي دوماً .
- بعض الناس لا يتحررون مطلقاً من الأوهام ، لأنهم في الأكثر يُبقون أفكارهم متناغمة مع القلق والوهم . إن الفكر يجتذب ما يركّز عليه .
- إبقِ فكرك مركّزاً على ما تبغي من الحياة ، وليس على ما لا تريد منها .
- بدّل حالتك الذهنية ، فيتبدّل العالم من حولك تبعاً لذلك .
- إذا لم يكن بوسعك أن تسوس حالتك الذهنية الخاصة ، فماذا يحملك على الاعتقاد أنك تستطيع أن تسوس سائر البشر ؟
- الفكر مليء بالديناميت الذهني . اهتم بالطريقة التي تلمسه بها .

- ☐ حالتك الذهنية الحقيقية هي ربّ عملك الحقيقي .
- ☐ ذوو الحالات الذهنية الإيجابية لا يوجدون في الأخدود
- ☐ حالتك الذهنية هي مفتاح شخصيتك الذي يُعتمد عليه أكثر من أي شيء آخر .
- ☐ أنت لا تستطيع السيطرة على أعمال الآخرين ، ولكنك تستطيع السيطرة على ردّ فعلك الذهني تجاه أعمالك ، وهذا هو المهم بالنسبة إليك .
- ☐ بوسعك أن ترى دوماً في الآخرين أي خصائص شخصية تبحث عنها .
- ☐ للفرصة أسلوب في الاقتراب من صاحب الحالة الذهنية الإيجابية .
- ☐ الحكماء يفكّرون مرتين قبل النطق مرة واحدة .
- ☐ الحياة ليست عذبة أو حلوة بالنسبة إلى الشخص الذي ينظر بنكد إلى العالم .
- ☐ تذكّر هذا ـ المشاكل عادةً ما تتجه إلى حيث تُدعى .
- ☐ إن أسوأ ما في القلق هو أنه يجتذب سرباً كبيراً من أنسبائه .
- ☐ الحماسة تُطلق دواليب الخيال في الحياكة .

الفرصة

- ☐ للفرصة أسلوب غريب في مطاردة الشخص الذي يستطيع التعرُّف إليها ، وهو مستعد لمعانقتها .
- ☐ إن الشخص الذي يرى بسرعة حدوده ، هو عادةً بطيء في رؤية أخطائه .
- ☐ أخطاء الآخر قد تكون حقل فرص لك إذا ما عرفت ما تسبّب بأخطائه .

- ☐ الفرصة تعبس تجاه الإحتكارات الأنانية .
- ☐ الفرصة ستخذلك إذا لم تكن من القوة بحيث تمسك بها .
- ☐ إذا استطعت رؤية الفرصة بالسرعة نفسها التي ترى بها أخطاء الآخرين ، فإنك لن تلبث أن تغدو غنياً .
- ☐ اللسان اللاذع قد يقطع خط الإتصال مع الفرصة .
- ☐ عندما تُغلق باب فكرك أمام الأفكار السلبية ، ينفتح أمامك باب الفرصة .
- ☐ الفرصة غالباً ما تقرع الباب ، ولكنها لا تجد أحداً في الداخل .
- ☐ تناغم مع التوقُّع ، فربما زوّدتك الفرصة بالمفتاح .
- ☐ الشخص الواسع الحيلة يجعل الفرصة دوماً تناسب حاجاته .
- ☐ الفرصة لا تضيع أي جهد في البحث عن الشخص الذي يهدر وقته بالتبطُّل أو العمل المدّمر .
- ☐ الفرصة لا تبالي بالشخص الذي لا يُبالي بها .

الآراء

- ☐ معظم الآراء هي مجرد رغبة مفعمة بالأمل ، وليس نتيجة تحليل دقيق للوقائع
- ☐ لا تطلق مطلقاً رأياً ما لم تستطع توضيح كيفية الوصول إليه .
- ☐ من المفيد أكثر طرح أسئلة ذكية ، بدلاً من تقديم آراء مُطلقة غير مطلوبة .
- ☐ إذا كانت آراؤك تساوي شيئاً ، فلماذا تمنحها بمثل هذا السخاء ؟

□ ضع أمامي المعطيات والوقائع ، وحسب ، وأغفل الآراء .

□ قد يكون رأيك أسلم فيها لو لم تطلقه كحقيقة راهنة .

التفكير المنتظم

□ أنت حيث أنت ، وأنت ما أنت بسبب الطعام الذي تأكله والأفكار التي تجول في خاطرك .

□ بعض كتل الأفكار تساوي أكثر من كتل الذهب .

□ لا فائدة من القول المأثور : « قف ، وانظر ، واصغ » ما لم تفكّر كذلك .

□ إذا كنت حقاً ذكياً ، تعرف متى تتوقف عن الكلام وتبدأ بالإصغاء .

□ فكّر في السبيل الذي ستسلكه ، ثم إدفع بجسمك عبره .

راحة البال

□ لا تنظر إلى نفسك بجدية كبيرة إذا شئت أن تحصل من الحياة على السرور .

□ لا شيء يسبّب قلق الإنسان يساوي ما يكلّفه إياه قلقة بالنسبة إلى راحة البال والصحة الجسدية .

□ الإنسان الذي يعيش في سلام مع ذاته ، هو أيضاً في سلام مع العالم .

□ أنت لست إنساناً ما لم تكن مرتاح البال .

□ تصالح مع نفسك ، وانظر كيف يتصالح معك الآخرون بسرعة .

□ إذا لم تكن متصالحاً مع نفسك ، فلن تكون متصالحاً مع الآخرين .

□ إذا كنت حقاً في سلام مع نفسك ، فلن تكن في حرب مع الآخرين أبداً .

المبادرة الشخصية

□ تصرَّف بحسب مبادرتك الشخصية ، ولكن كن مستعدّاً لتحمُّل المسؤولية الكاملة عن تصرّفاتك .

□ من يعوق المبادرة الشخصية هو حتماً عدو الإنجاز الفردي .

□ إن أفضل الأعمال هي من نصيب الشخص الذي يستطيع الحصول عليها دون أن يحوّل المسؤولية الملائمة إلى شخص آخر ، أو أن يقدّم المعاذير .

الشخصية المُرضية

□ الناس يحبّونك أكثر عندما تستقبلهم بابتسامة بدلاً من العبوس .

□ كلمتان صغيرتان ـ « إذا شئت » ـ تحمل قوّة الجاذب الكبير .

□ أنت دائماً على الرحب والسعة إذا ما حملت معك الإبتسامة ، وتركت الهموم في البيت .

□ سمعت أُناساً يرددون أنهم لا يرتابون مطلقاً في الشخص الذي يصفر أو يغنّي وهو يعمل .

الصلاة

□ إن أعظم الصلوات وأكثر نتاجاً هي تلك التي تُقدَّم شكراناً على النعم والبركات التي لدينا .

- يُستحسن أن نقدّم الشكر على البركات التي ننعم بها ، بدلاً من الصلاة من أجل مزيدٍ من البركات .
- للصلوات التي ترفع بخوف وشك دوماً نتائج سلبية ، وحسب .

التسويف

- التسويف هو العادة السيئة التي تؤجل بها إلى ما بعد غد ما كان ينبغي لك عمله قبل أمس الأول .
- المسوِّف المعتاد هو دوماً خبير في إبتكار المعاذير .
- التأجيل هو ابن التردد ، وهو ابن عم التسويف . وهو كذلك الحيوان المدلّل الذي يُبقي الكثيرين فقراء .

الحقائق

- الحقائق الخمس المعروفة في الكون بأسره هي الوقت ، الفضاء ، المادة ، الطاقة ، والذكاء الذي يمنحها نظاماً
- أحلام اليوم تصبح حقائق الغد . لا تستهن بالحالم العملي ، ذلك بأنه البشير بالحضارة .
- ليس هناك حقيقتان كالحظ السعيد والحظ السيّىء . إن لكل شيء سبباً تنجم عنه نتائج ملائمة .
- ليس ثمة أي حقيقة تُعرف بالإيمان السلبي . العمل هو الشرط الأول لكل إيمان . الأقوال ، وحدها لا تفيد .
- التغير هو الشيء الدائم الوحيد في الكون بأسره . ليس ثمة شيء هو نفسه طوال يومين متعاقبين .

الإحتـرام

- ☐ الإحترام الذاتي هو السبيل الوحيد للحصول على إحترام الآخرين .
- ☐ السلوك السليم يبدأ بالإحترام الذاتي الرائع .
- ☐ كسب الإحترام بالنسبة إلى السلطة يتطلّب أكثر من الصوت المرتفع .

المسـؤولية

- ☐ الأجور المرتفعة والقدرة على تحمُّل المسؤوليات ، أمران متلازمان .
- ☐ إذا كنت تقوم بعمل ما بحسب أسلوب شخصٍ آخر ، فإنه يتحمّل هو المسؤولية . إذا كنت تقوم به بحسب أسلوبك ، فينبغي لك تحمّل المسؤولية .
- ☐ الأجر المرتفع والمسؤولية الصغيرة ظرفان قلما يوجدان معاً .
- ☐ إن ميزة إنجاب الأطفال تحمل معها مسؤولية تعليمهم أصول السلوك الصحيح .
- ☐ لا تشتهِ عمل الشخص الآخر إذا لم تكن مستعداً لتقبُّل المسؤولية التي ترافقه .

الثقة بالنفس

- ☐ قد تُعتبر الثقة بالنفس ، خطأً ، أنانية أو غروراً ، إذا لم تُقرن بالتواضع .
- ☐ الإفراط في الثقة بالنفس غالباً ما يوحي بقليلٍ من الحذر .

ضبط النفس

- ☐ المثقّف امرؤ تعلّم كيف يحصل على ما يـريد من دون أن ينتهـك حقوق الآخرين .
- ☐ قبل أن تحاول السيطرة على الآخرين ، تأكّد من أنك سيد نفسك .
- ☐ لا يُعتبر الإنسان حرّاً حتى يتعلّم كيف يفكر بحرية ويكتسب الشجـاعة للتصرُّف بحسب مبادرته الشخصية .
- ☐ نمِّ « الأنا » ، ولكن إبقِ قدمك فوق عنقها .
- ☐ إذا كان لديك تحديدات فاحرص على الإحتفاظ بها لنفسك ، ذلك بـأن الأعداء معتادون على السيطرة على الآخرين من خلال ضعفهم .
- ☐ الإستقلال يبدأ بالاعتماد على النفس .
- ☐ العنيدون لا يقدمون أفكاراً سليمة .
- ☐ الحقـد لا يؤذي الآخرين ، ولكن الأذى الـذي يسبّبه للحـاقـد لا مفـر منه .
- ☐ عنـدما تضـع نفسك تحت السيـطرة التامـة ، بوسعـك أن تصبـح سيّـد نفسك .

الإنضـباط الـذاتي

- ☐ ضبط الذات هو القاعدة الأولى لكل زعامة نّاجحة .
- ☐ عندما تكون مغضباً ، انتظر مدة ثـلاث دقائق قبـل أن تتكلم ، وراقب كيف أن غضبك يتلبّس نوعية الرشد .
- ☐ هل حاولت قط أن تغضب وأنت تبتسم ؟ حاول ذلك !

- أنت لا تستطيع ضبط تصرُّفات الآخرين، ولكنك تستطيع ضبط ردّ فعلك الذهني إزاء تصرُّفاتهم ، وهذا ما يهمك أكثر من أي شيء .
- الحكمة الحقيقية ، تبدأ بالتفهم الذاتي القائم على الإنضباط الذاتي .
- الإنضباط الذاتي يجعل الإنضباط من الخارج غير ضروري .

السكوت

- أحياناً ، يكون الشخص الذي تحسب أنك هزمته بالكلام ، قد خدعك بالسكوت .
- للسكوت ميزة واحدة رئيسية : إنه لا يزوّد أحداً بأي مفتاح بالنسبة إلى ما سيكون عليه تحرُّكك التالي .
- التفكير الصامت أقوى من الأقوال .

النوم

- الضمير الدافىء هو علاج جيّد وعظيم للأرق .
- إذا لم تستطع النوم ، أنظر جيداً إلى معدتك . أو تحدَّث حديثاً سرّياً مع ضميرك .
- عندما لا تدري ما العمل بمشكلتك، حاول تأجيلها إلى اليوم التالي ، وارقد بسلام .

الصحة الجسدية السليمة

- كل جيداً ، فكّر جيداً ، نم جيداً ، إلعب جيداً ، ويصبح بوسعك توفير فاتورة الطبيب لتنفق قيمتها في عطلتها .

□ إذا فكّرت أنك مريض ، فأنت مريض .

□ إبدأ في البحث عن عوارض المرض ، ولن يلبث المرض نفسه أن يظهر .

□ البحث عن العوارض غالباً ما يؤدي إلى مرض جسدي وذهني .

العناد

□ التحديد في الرأي بلا أي تسامح ينقلب عموماً إلى مجرد عناد .

□ العناد المجرد غالباً ما يُعتبر خطأً : « اعتداداً بالنفس » .

العقل الباطن

□ إن سجل حياة كل شخص مدوّن في عقله الباطن بطريقة لا تُمحى .

□ إن العقل الباطن غالباً ما يحلّ للمرء أعظم قضاياه عندما يكون العقل الواعي نائماً .

□ ركّز عقلك الباطن على ما ترغب فيه ، فيرشدك عقلك الواعي بلا أي تضليل إليه .

النجاح

□ إن الإنسان غنيّ حقاً عندما يكون أصدقاؤه أكثر من أعدائه ، وعندما لا يخشى أحداً ، وهو منهمك جداً في البناء ، بحيث لا يتسع وقته لكي يهدم أمل الشخص الآخر ومخططاته .

□ إن أعظم المدارس على الإطلاق معروفة عالمياً :إنها جامعة الضربات القاسية .

□ صنفـان من الرجـال لا يتقـدمـان إلى أمـام ـ أولئـك الـذين ينفـذون ، وحسب ، ما يُطلب إليهم عمله ، وأولئـك الذين لا يعملون مـا يُطلب إليهم عمله .

□ المال قد لا يصنع نجاح الإنسان ، ولكنه يمنحه سمعة طيبة جداً .

□ إن أعظم قواعـد النجاح هي : إفعـل بالآخـرين ما تـودّ أن يفعلوا هم بك .

□ إن أسلم طريق لترقية نفسك هي في مساعدة الآخرين على التقدّم .

□ لا تكن عـلى عجلة من أمرك في تسلّق سلّم الشهـرة إلى القمة ، ذلـك بأنك إذ ذاك لن تستطيع التحرك إلا في إتجاه واحد ـ إلى أسفل .

□ القـائد النـاجح يتخـذ المقررات بسرعـة ، ولكنه يبـدّلها ببطء إذا وجب تبديلها .

□ الإنسان الذي لا وقت لديه إلا للثرثرة والقدح منهمك جداً وبعيـد عن النجاح .

□ كل امرىء يستطيع تحمُّل الفقر ، ولكن قليلين يستطيعون تحمُّل النجاح والثروة .

□ وفّر تكاليف على الشركة، وتوّفر الشركة لك مالاً بصورة نسبية .

□ لو كنت أنت ربَّ العمل ،فهل تكون راضياً تماماً عن العمل الذي قمت به في يومك ؟

□ إن أعـظم علاج معـروف للوحـدة ، وخيبـة الأمـل ، والإستيـاء ، هـو العمل الذي يُنتج عرقاً صحياً .

□ السياسي « الناجح » هو ذاك الذي يسرف في الوعود ، ولكنه يعجز عن تحقيقها .

□ النجاح يجرّ النجاح ، بدليل أنك تستطيع الحصول على ما تريد عندما لا تكون بحاجة إليه بسهولة أكثر مما عندما تكون في حاجة ملحة إليه .

□ بعض الناس « أذكياء » ، وبعضهم الآخر « حكماء » . الفارق هو هذا : « الذكي » يستطيع جمع المال ، و« الحكيم » يستطيع جمعه واستخدامه بحكمة .

□ إذا كان بوسعك أن تُظهر كيف يمكن توفير الوقت والموادّ ، أمكنك بسهولة أن تُظهر كيف يتضاعف أجرك .

□ تذكّر أن باب الفرصة يدور على محورين : إلى داخل وإلى خارج .

□ لا أحد يستطيع أن يبقيك تحت إلا نفسك .

□ الهزيمة لا تثبّط همة الإنسان الذي يعرف أنه على صواب .

□ النجاح الذي يأتي بسرعة مقدَّر له أن يذهب بسرعة .

□ من الأمور المؤكدة أنك لن تصل إذا أنت لم تنطلق .

□ إذا وضعت كل ما لديك من بيض في سلة واحدة ، فاحرص على ألاّ يرفس أحد السلة .

□ لا تبالِ بما لم يقم به الشخص الآخر . إن ما تقوم به أنت هو ما يُحسب له حساب .

□ إذا كنت راعياً ، فكن أفضل الرعاة ، فستعيش إلى يوم تمتلك فيه القطيع .

□ بوسعك دوماً أن تصبح الشخص الذي طالما أحببت أن تكون .

□ عاجلاً أو آجلاً ، سيجدك العالم ويكافئك أو يعاقبك على ما أنت تماماً .

□ إذا عُرضت عليك أفضل الأعمال في المصنع ، فهل أنت مستعد

لشغله ؟

- هل أنت تنتظر النجاح ليُقبل إليك ، أم أنك خارج للبحث أين يختبىء .
- تذكّر أنه ليس من الضرورة أن يخفق الآخرون لكي تنجح أنت .
- عندما يطارد عمل ما إنساناً، فإنه عادةً ينتقي إنساناً يعمل .
- العالم يقف جانباً ويفسح المجال أمام الشخص الذي يعرف إلى أين هو ذاهب ، وهو على الطريق .
- ليس ثمة طرق مسدودة بالنسبة إلى الشخص المثابر الذي يعرف ماذا يريد ، وأين يتوقع العثور عليه .
- تذكّر أن الطائرة الورقية تطير عكس الريح ، وليس معه .
- يُستحسن التفوّق على الشخص الآخر عوضاً عن إضاعة الوقت في حسده .
- سلّم الشهرة ليس مزدحماً عند قمته .
- الفرصة هي شيء يتيح للإنسان أن يضع قدمه داخل باب النجاح ، ولكنها لا تحطم الباب .
- الطبيعة تكشف أعمق أسرارها للشخص الذي قرّر أن يكشفها .
- لا أحد يستطيع أن ينجح ويبقى ناجحاً دونما تعاون الآخرين الودّي .
- إذا كنت تتوقّع شيئاً لقاء لا شيء ، فإنه محكوم عليك بخيبة الأمل .
- لا تجادل مطلقاً في تفاصيل غير مهمة ، لأنك إذا كسبت ، فإنك لن تكون كسبت أي مصلحة .
- الإنجاز العظيم يولد من الصراع .

□ استقرار الغاية هو مبدأ النجاح الأول .

□ إذا كان لك من الأعداء أكثر مما لك من الأصدقاء ، فإنك تكون ، ولا ريب ، قد سحقتهم .

□ لا تسل ربّ عملك لماذا لم تحصل على ترقية . سل الشخص الذي يعرف حقاً بصورة أفضل ـ نفسك .

□ أنت لن تنجح ما لم تدرّب عقلك على أن يكون واعياً النجاح .

□ لا أهمية لمقدار ما تعرف ! المهم هو ما يمكنك عمله بما تعرف .

□ إن الشخص الذي لا يوفّر بصورة منهجية نسبة مئوية محدَّدة من كل ما يحصّل ، سينتهي به المطاف إلى عدم الحصول على الأمن الإقتصادي .

□ الفقر قد لا يكون عاراً ، ولكنه بالتأكيد ليس توصية .

□ لا بدَّ أن يكون العمل قد وُفِّر كبركة ، ما دام كل مخلوق حيّ ينبغي له إما أن يعمل أو أن يهلك .

□ هل لاحظت أن العامل الأكثر فعالية هو عموماً الأكثر إنهماكاً ؟

□ التسكع أو إضاعة الوقت في أثناء العمل يؤذي ربّ العمل ، ولكنه يؤذيك أنت أكثر .

وعي النجاح

□ إذا لم تكن حاصلاً على موافقة ضميرك وعقلك ، الكاملة ، يُستحسن ألّا تقوم بالعمل الذي تفكّر فيه .

□ الإعتذار هو دليل صحيّ على أن الإنسان ما يزال على وفاق مع ضميره .

□ إذا لم يكن ضميرك نقياً ، فيُستحسن أن تشرع في التنظيف من

الداخل .

- الضمير يتكلّم ، ليس بكلمات مسموعة ، بل عبر الصوت الضئيل من الداخل .

اللياقة

- الرجل الكبير حقاً لا يحاول مطلقاً التأثير على الآخرين بكره .
- عندما يبدو على ملامح الشخص الآحر الألم ، فإن الأوان يكون آن لكي تتوقف عن الكلام أو لكي تغيّر الحديث .
- عندما لا تعرف شيئاً حسناً عن شخصٍ ما ، فزرر شفتيك فتشعر بأنك أفضل هكذا .
- بوسعك التقرّب من أي كان بالأسلوب البسيط الذي يقضي بابداء الإهتمام الشديد بما يعمل .
- الإطراء المستَحق سيكسب اهتماماً متبادلاً من أي إنسان .
- إذا اضطررت إلى التحدُّث عن مزاياك الحسنة ، حاول ألا تغطي الكثير من الأراضي .

العمل الجماعي

- فريق كرة القدم الممتاز يكمن في التنسيق المتناغم في الجهد أكثر منه في المهارة الفردية .
- عندما تطلب إلى شخصٍ ما أن يقوم بعملٍ ما ، فإن ما يساعدك ويساعده ، ربما ، هو أن تقول له : ماذا يفعل ولماذا ينبغي له أن يفعل ، ومتى ينبغي له أن يفعل ، وأين ينبغي له أن يفعل ، وكيف

يمكنه أن يفعل ذلك على أفضل وجه .

الطبع

□ المزاج هو حالة ذهنية تتألف من تسعة أجزاء من « الطبع » وجزء واحد من الطاقة « الذهنية » .

□ عندما تغضب غضباً شديداً ، ولا تدري ما العمل ، الأفضل ألا تفعل شيئاً .

السيطرة على التفكير

□ لو ان الإنسان أفصح عن كل فكرة خطرت بباله ، لما بقي له أصدقاء .

□ الأفكار معدية ، إذاً ، إحرص على النوع الذي تطلقه .

الوقت

□ قل كيف تستخدم وقت فراغك ، أقل لك أين ستصبح بعد عشر سنين من الآن .

□ الوقت شافٍ رائع . إنه يميل إلى المساواة بين الخير والشرّ ، وتصحيح أخطاء العالم .

□ ستجد وقتاً لكل حاجاتك إذا أنت نظّمت الوقت .

□ أن من يهدر وقته هو لص مثل ذاك الذي يسلب ممتلكات الآخرين .

□ الوقت يشفي في النهاية كل العلل والأخطاء والمظالم في العالم . لا شيء مستحيل مع الوقت .

- إن الوقت الذي يقضيه البعض في تشويه سمعة الآخرين ، يُستحسن أن يقضى بصورة أفضل في معالجة سمعتهم الشخصية .
- إن الوقت الذي يلازم فيه المرء عمله هو مقياس دقيق للإعتماد عليه .
- لا تُضع وقتك مع الشخص الذي يكوّن رأيه قبل تفحُّص الدليل .
- إن أفضل وقت لبيع شخص ما شيئاً هو عقب تناول الغذاء .
- أسرع، ياأخي ، أسرع ! إن مستوى حبّات الرمل في ساعتك الرملية ، ينخفض في كل ثانية ، وليس بالوسع إعادة ملء الساعة الزجاجية بالرمل .
- الوقت أثمن من أن يُهدر في مجادلات سخيفة أو في الإستياء .
- الوقت هو الشيء الوحيد المقنن بالنسبة إلى كل واحد ، وليس ثمة أسواق سوداء له مهما كان الثمن .
- بربك ماذا تنتظر ، ولماذا تنتظر ؟
- التردد وانعدام الغاية الرئيسية هما أكثر لصوص الوقت .
- إذا لم يكن وقتك ثميناً ، فلعلك تجعله ثميناً بالنسبة إلى الآخرين .
- لا أحد يعطى مالاً لقاء وَقته ، ولكنه قد يُعطى مالاً لقاء استعماله . وحده الوقت المستعمل له قيمة .
- إن استعمال المرء وقته يحدد المجال الذي يحتله في العالم .
- إذا لم تكن تستطيع أن تسامح ، فلا تطلب السماح ، لأنك تضيع وقتك .
- الوقت يشفي الهموم التي لا تستجيب لغير هذا العلاج .
- عش يومك كما لو كان آخر أيامك ، فتطوّر بذلك قيمة كبيرة للوقت .

□ عندما تجتاحك الهزيمة ، لا تقضِ كل وقتك في حساب خسائرك . وفّر بعضه للنظر في مكاسبك ، فتجد أن مكاسبك أكبر من خسائرك .

□ بعض الأخطاء بالوسع تصحيحها ، ولكن ليس خطأ هدر الوقت . عندما ينقضي الوقت ، فإنه لن يعود أبداً .

□ يهتف الشاعر : « إلى الوراء ، عد إلى الوراء ، أيها الوقت ، في طيرانك » ، ولكنه عبثاً يهتف ، ذلك بأن الوقت لا يتجه إلا إلى الأمام .

□ إن أفضل فائدة يجنيها المرء من الوقت هي تلك التي يكرّسها للتأمل الصامت عندما يبحث عن التوجيه من الداخل .

□ الوقت الذي يُقضى في التفكير الصامت قد يجلب ثروات ضخمة من خلال ابتكار أفكار سليمة .

□ عندما لا يكون ثمة عمل تأتيه يدك ، دع عقلك يُستخدم بحيث لا تُهدر ثانية من الوقت .

□ إن كل دقيقة من الوقت توّفر في أي عمل هي خطوة على طريق الترقية .

□ ليس كافياً أن تصل ، ينبغي أن تصل في الوقت المحدَّد .

□ معظم المحن هي نتائج الوقت المُساء إستعماله .

□ الوقت ، الطبيب العالمي الكبير ، يستطيع معالجة كل الأدواء البشرية ومعظمها بسرعة فائقة .

□ تذكّر أن هناك نهاية لكل شيء ، باستثناء الوقت والمدى .

قـوة الإرادة

□ النصر ممكن دوماً بالنسبة إلى الشخص الذي يرفض وقف القتال .

□ الطبيعة تكشف أعمق أسرارها للذي يتخذ قراراً بكشفها .

التمـنّي

□ لـو كان لي أن أتمنى أمنيـة واحدة تُحقق ، لتمنّيت أن أُمنـح مـزيـداً من الحكمة .

□ العـالِم هو الإنسـان الوحيـد الذي لا يصـوغ أي أُمنية يـرجو تحقيقهـا ، ويتقبّل الوقائع كما يجدها .

سمات الطبع

□ بـوسعك معـرفة أي نـوع من الصفات يتمتـع بها شخص مـا من مجـرد الرفقة التي يختارها .

□ إن كل فكرة يطلقها المرء تغدو جزءاً دائماً من سلوكه .

□ بعض الناس يشبه ساعة اليد الرخيصة : لا يمكن الإعتماد عليهم .

□ الإعتماد على الشخص هو حجر الأساس في الخُلُق الحسن .

□ الإدّعاء هو عموماً إعتراف بعقدة نقص .

□ إذا كـان عليك أن تكـون مخـادعـاً ، فـاحـرص عـلى ألاّ تخـدع أفضـل أصدقائك : نفسّك .

□ إن الشخص الـذي يكون شريفـاً ، وحسب ، لقـاء « ثمن » ينبغي أن يصنّف غير شريف .

- ☐ الكسول ، إما أن يكون مريضاً ، وإما أنه لم يجد قط العمل الذي يحبّه أكثر من سواه .
- ☐ تذكّر أن نبرة صوتك غالباً ما تكشف بدقة أكثر ما في فكرك أفضل مما تفعل الكلمات .
- ☐ الإنسان السليم الخلق لا يقلق عموماً على سمعته .
- ☐ اهتم جيداً بخلقك ، فتهتمّ سمعتك بنفسها .
- ☐ الإنسان إما أن يكون شريفاً أو غير شريف . ليس ثمة تسوية بين الإثنين .
- ☐ الأمانة خصيصة روحية لا يمكن تقديرها بالمال .
- ☐ من السهل جداً تبرير انعدام الأمانة إذا كان المرء يكسب معيشته من ذلك .

القلق ، الهمّ

- ☐ وعي النجاح هو الحكم بالموت على القلق .
- ☐ بالضحك يمكنك أن تقضي على الكثير من همومك التي لا يسعك القضاء عليها بطريقة أخرى .
- ☐ تناسَ همومك بنسّك معظمها .
- ☐ هموم اليوم قد تغدو تجارب الغد القيّمة .
- ☐ القلق يقتل الإنسان أكثر مما يقتله العمل .
- ☐ القلق ينمو بفضل الرثاء الذاتي .
- ☐ ليس عليك أن تفتح الباب كل مرة يقرعه القلق .

□ إذا كان لديك وقت للقلق ، فلن يتسع أمامك الوقت الكافي للنجاح في عملك .

□ الأوهام تتجه عموماً حيث يُرحّب بها .

□ القلق والنجاح لا يسعهما العيش معاً في المكان نفسه .

□ لا تصغِ مطلقاً لتوما المشكك ، ما لم تكن راغباً في أن تصبح مثله ، ذلك بأن الشك مُعدٍ .

□ امتلك فكرك ، فيضطر القلق إلى البحث عن مكانٍ آخر لإقامته .

□ أنسباء القلق : الخوف ، السقم ، الغضب ، اللامبالاة ، إساءة الحكم ، التسويف ، الغيرة ، الحسد ، الحقد ، الأنانية ، والفقر ، وتثبيط الهمة ، والشيخوخة قبل الأوان !

وصفة للسعادة

□ نظّم حياتك بحيث يمكنك أن تعمل جيداً ، وترتاح جيداً ، وتُعنى بطعامك وصحتك جيداً .

□ ليكن لك هدف في الحياة ، ولكن إعمل على أن يكون هدفك بعيداً البعد كله عن الطمع . ولتكن فلسفتك في الحياة التعاون مع الجماعة .

□ تقبّل الحياة على علاّتها حتى ولو كانت على غير ما تريد وتشتهي .

□ لا تعطِ الأمور من الأهمية أكثر مما تستحق ، ولا تدع الإخفاق يثبّط همتك . واحرص دائماً على أن تشجع نفسك بنفسك في المحن والملمات .

□ لا تتلكأ في قراراتك ، وتحمّل برضى عواقب هذه القرارات مهما تكن دون خوف أو وجل .

□ تعلّم الضحك ـ وروّض نفسك على المرح ، واعلم أن أسخف خلق الله من يحاول حمل أثقال العالم جميعاً على كتفيه .

□ لا تدع المناسبات السعيدة المرحة تفوتك ، واتخذ لنفسك بعض الهوايات المسلية التي لا تبعدك عن الاهتمام بعملك .

□ بسّط حياتك ما وسعك التبسيط ، وأبعد عنها كل زائد تافه .

□ تعوّد أن تكون نشيطاً وعملياً ، فإذا لم تسر الأمور حسبما تشتهي ، فلا تجلس مكتوف اليدين ، بل اعمل أي شيء . . . تنزّه ، اشتغل في حديقتك ، انشر الخشب ، اغسل جواربك ، إقرأ . . . قم بعمل ما مهما يكن . . . ولا تجلس بلا حركة !

□ وأخيراً ، كن جميلاً ترَ الوجود جميلاً ! . .

* * *

طبع الإنسان السعيد

للشاعر السر هنري ووطون

لكم هو سعيد مولداً وتثقيفاً
من لا يخدم إرادة آخر ؛
من سلاحه هو تفكيره الشريف
ومجرّد الصدق براعته الرفيعة ؛

من ليست اهواؤه أسيادَه ؛
من روحه ما تزال مستعدة للموت ،
ليس مشدوداً إلى العالم بحرص
أُذُنِ الأمير أو نَفَسه امبتذل ؛

من حرّر أُذُنه من الشائعات ؛
من وعيه هو إنسحابه القوي ؛
من لا يغذي حالته المتملقون
ولا يجعلُ الدمارُ الطغاةَ عظاماً ؛

من لا يحسد أحداً ممن رفعهم حسن الطالع ،
أو الخطيئة ؛ من لم يدركوا قط
كم يجعل الإطراءُ الجراحَ عميقة

لا قواعد الدولة ، بل قواعد الله ؛

من يصلّي لله بكرة وعشياً ،
من يُقرض من لطفه أكثر مما يُقرض من هبات ،
ويسلّي اليوم غير المؤذي
بكتابٍ أو صديقٍ أحسن اختيارهما

هذا الرجل متحرر من القيود الذليلة ،
قيود الأمل بالإرتفاع أو الخوف من السقوط :
سيّد نفسه ، ولو أنه ليس سيد الأرضين ،
ومع أنه لا يملك شيئاً ، فإنه مع ذلك ، يملك كل شيء ! . . .

* * *



الفهرس

الحياة الفكرية :

ب ـ تمارين عملية

القسم الثاني : مبادىء النجاح السبعة عشر

القسم الثالث : حِكَم معبِّرة







هذا الكتاب

هل أنت مبدع . طبع . متقلب . طموح . توافقي . إنفعالي . صموت . عنيد . موسوس . كسول . عاطفي . عدواني ؟

هل تتفاعل مع مجتمعك وأقرانك

هل تستخدم كافة طاقاتك المخبوءة ... ؟

هل تريد أن تعرف نفسك معرفة أفضل ... وأن تغدو سعيداً

هـذا مـا تكشفـه لـك مجمـوعـة . سلسلة الاختبـارات النفسية ! .. فهي وسيلة لاجراء حوار مع نفسك .. وفيها بليغ الدلالة على طبعك ومراحلك ... !

استخدمها لتنطلق في اكتشاف ذاتك وتوسيع فرص النجاح والاكتمال الشخصي .. وستدهش إذ تكتشف أنك تستطيع استخدام كل الامكانيات الخفية والكامنة في شخصك ... وحتى ما تسميه عيوبك بفعالية .

سلسلة لا غنى لكل قارىء عنها

